

O QUE É COMUNICAÇÃO *não-violenta?*

A Comunicação Não Violenta ou CNV é uma abordagem desenvolvida por Marshall Rosenberg, psicólogo estadunidense, que nos convida a desenvolver uma comunicação baseada na conexão consigo mesmo e com os outros, na empatia e honestidade, cultivando uma atitude pautada na colaboração e construção de relações ganha-ganha

A CNV apresenta um caminho prático para lidar com conflitos e contribui para construir confiança e repensar preconceitos, o que tem efeitos diretos sobre nossa linguagem e na forma como interagimos enquanto pessoas, grupos e sociedade.

TRÊS PILARES DA CNV



AUTOCONEXÃO

Reconhecer e validar pensamentos, sentimentos e o que é importante em determinada situação. Elaborar pedidos para cuidar do que é importante



EMPATIA

Aprender sobre como oferecer empatia, reconhecer a humanidade do outro, sentir compaixão e o desejo genuíno de contribuir para sua vida



AUTENTICIDADE

Expressar o que está vivo em mim, com vulnerabilidade e coragem, focando nos meus sentimentos e necessidades, fazendo pedidos claros

A Comunicação Não Violenta nos convida a sair do modo “ataque-defesa”, para acessar um modo mais “desarmado”, para ouvir por detrás das palavras e ações dos outros, para adotar uma postura mais curiosa e aberta diante da vida. E para isso é preciso compreender que por detrás de toda ação humana tem sempre uma necessidade querendo ser atendida.

E este é um ponto fundamental para aumentar nossa conexão e melhorar a saúde das nossas relações: ao invés de colocarmos nossa energia e atenção em julgar e criticar, colocamos nossa energia e atenção em identificar as necessidades por detrás da ação/fala. Isso abre espaço para que você e o outro possam se relacionar de forma mais autêntica, vulnerável e humana. E é nesse espaço que a gente pode cuidar do que é importante para todos, tornando as conversas mais saudáveis, empáticas e honestas.

Para colocar esse olhar em prática, Marshall criou um novo tipo de linguagem que foca em três perguntas essenciais:

O que está vivo em mim?

O que está vivo no outro?

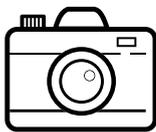
O que podemos fazer para tornar nossa vida maravilhosa?

Para investigar o que está VIVO, Marshal propõe investigar os pensamentos, sentimentos e o que é importante para as pessoas envolvidas naquela situação. Por exemplo: Estou pensando que meu colega é um irresponsável e estou irritada porque para mim é importante confiança. Experimento o sentimento de irritação no meu corpo e sinto a necessidade não atendida de confiança pulsar em mim.

Para tornar minha vida mais maravilhosa, gostaria de contar com a colaboração do meu colega, gostaria de confiar que ele vai entregar sua parte na data combinada, e também quero clareza sobre o que aconteceu. Posso transformar isso em um pedido claro para ele. Nesse sentido, uma possível fala seria:

“Estou desapontado porque não recebi o relatório na data que combinamos. Não consegui terminar a apresentação semestral e estou muito preocupado com o prazo. Preciso de colaboração para lidar com esse trabalho e também entender o que aconteceu. Você poderia me contar o que houve?”

Esta linguagem foi chamada de “linguagem dinâmica” porque aumenta a chance de um diálogo e de troca. Ela é composta por 4 elementos:



Observações



Sentimentos

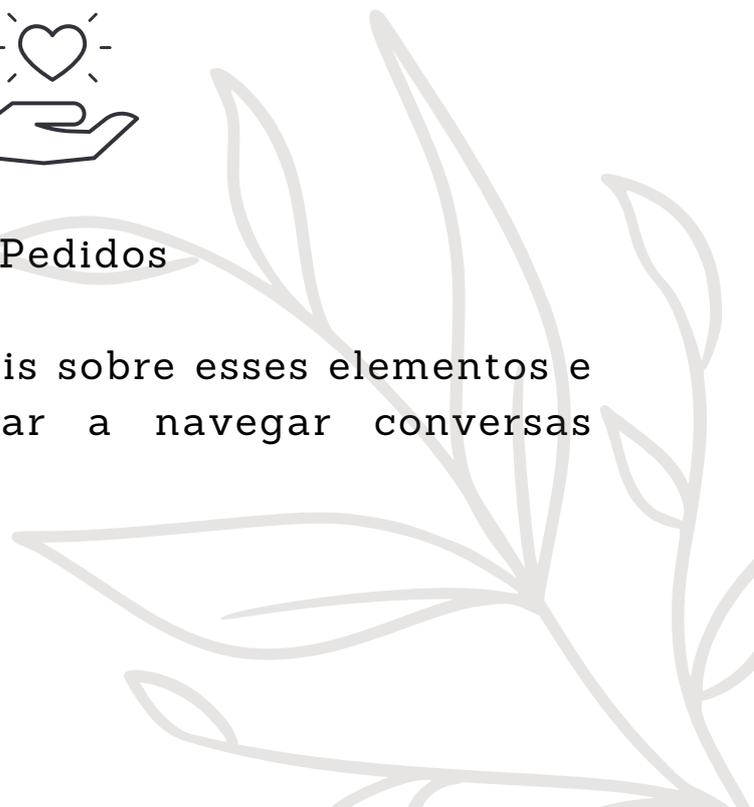


Necessidades



Pedidos

Vamos conhecer um pouco mais sobre esses elementos e como eles podem nos ajudar a navegar conversas difíceis.



OS 4 ELEMENTOS DA CNV

**“A CNV NÃO É UMA FÓRMULA. A
ESSÊNCIA DA CNV ESTÁ NA
CONSCIÊNCIA DOS 4 ELEMENTOS,
E NÃO NAS PALAVRAS
EFETIVAMENTE TROCADAS”
MARSHALL ROSENBERG**

OBSERVAÇÕES

O que foi dito ou feito?

Aqui é importante distinguir seus julgamentos do que aconteceu.

Quais são meus julgamentos sobre a pessoa?

Quais são meus julgamentos sobre mim mesmo(a)?

SENTIMENTOS

O que estou sentindo quando penso na situação?

Para além de responder “bem” ou “mal”, tente ampliar sua conexão interna para trazer um sentimento mais específico, como curioso, irritado, ansioso, temeroso, animado.

NECESSIDADES

O que é mais importante para mim agora?

Se o outro fizesse o que eu quero, o que eu ganharia com isso?

PEDIDOS

O que eu gostaria que o outro fizesse para cuidar do que é importante, para atender às necessidades?

Da mesma forma que fazemos uma investigação interna, podemos oferecer empatia ao outro, mapeando os 4 elementos presentes na fala ou ação dele

ÁRVORE DA VIDA DA COMUNICAÇÃO *não-violenta*



**ASSIM COMO AS RAÍZES
SUSTENTAM A ÁRVORE EM DIAS DE
VENTANIAS, A AUTOCONSCIÊNCIA
SUSTENTA NOSSO EQUILÍBRIO
EMOCIONAL DURANTE CONVERSAS
DIFÍCEIS.**

GOSTOU DESTE MATERIAL?

COMPARTILHE CITANDO MEU NOME

SOLUÇÕES PARA CUIDAR DAS RELAÇÕES HUMANAS:

- Palestras (45' a 2h)
- Workshops de Comunicação Não Violenta (3h)
- Curso de Comunicação Não Violenta para Lideranças (16h)
- Programa de Desenvolvimento de Líderes (36h)
- Treinamentos personalizados in company

ENTRE EM CONTATO:



34 99672 4108



JULIANABRIDI@GMAIL.COM



@JULIANA_BRIDI



[HTTPS://L1NK.DEV/JULIANABRIDI](https://l1nk.dev/julianabridi)

UBERLÂNDIA - MG

