

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Profa **MARIA DE FÁTIMA PRADO FERNANDES**
EEUSP **DEPARTAMENTO ENO**

O QUE É COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)

A Comunicação Não Violenta é um processo de entendimento que facilita a harmonização de suas necessidades com as necessidades de outras pessoas, de uma maneira **empática**.

Envolve, inicialmente, uma mudança de foco de nossos erros e dos erros do outro às **necessidades** de todos. Por outro lado, é essencial aprender uma **linguagem** que nos permita construir uma relação de confiança com o próximo.

Uma linguagem que aumente a disposição de **cooperar** e **apoiar** um ao outro.

DR. MARSHALL ROSENBERG

Psicólogo americano

Psicologia humanística de Carl Rogers

Experiências de vida: alternativas pacíficas de diálogo que amenizassem o clima de violência com o qual conviveu.

Em 1984: fundou o “Center for Nonviolent Communication (CNVC)” na Califórnia

ABDICAR DE TODAS AS CRÍTICAS, OPINIÕES E JULGAMENTOS

- Empatia e presença, escutar atentamente sem interferências quaisquer, sem nenhuma intenção.
- Não faça nada, simplesmente esteja presente.
- Entenda que as necessidades são reflexo daquilo que sentimos em nosso interior.

HONESTIDADE

**Significa dizer sinceramente
como eu estou, o que eu
preciso neste momento**

**Estou desapontado porque
eu preciso de respeito**

**Estou frustrado porque eu
preciso ter mais ordem
em minha vida**

**Estou decepcionado porque
eu preciso de apoio**

Importante

**MANTER A HONESTIDADE
PRESENTE NO DIA A DIA**

**CONSIGO MESMO E COM O
OUTRO**

**DEIXAR QUE ESTA SE
MANIFESTE DE MODO DOCE E
COM LEVEZA**

COMUNICAÇÃO

NECESSIDADE

Descomplicada

Simplicidade

Sem julgamento

**Respeito e
Compromisso
Consigo mesmo
e com outrem**

Por meio do olhar
Bons sentimentos
Pensamentos positivos
Responsabilidade
Zelo

**Apoio
Leveza
Consideração
Valorização**

HONESTIDADE : LINGUAGEM , VERDADE E AUTENTICIDADE

VIVENCIAR

Silêncio Presença Atenção Plena
Atitude / Comportamento
Aprender a escutar as sensações e os sentidos

SENTIR

Perceber as reações emocionais em relação
ao que se manifesta dentro de si
mesmo e em seu entorno

NECESSIDADE

Manter contato consigo mesmo e com o outro
Sentir o coração o que realmente
É importante para o seu Eu.
Olhar para o entorno e obter novos conhecimentos
Saber quais são nossas crenças e valores

SOLICITUDE HUMILDADE

Aprender a pedir ajuda ao precisar de algo
Conhecer quais são as próprias necessidades
Reservar espaços para atender as próprias
necessidades e fazer escolhas com clareza