

EMPODERAMENTO ATRAVÉS DA PALAVRA

# Comunicação Não Violenta

Por Maria Elena Medeiros Marcos





Você já  
imaginou um  
mundo em que  
a comunicação  
flui de forma  
assertiva,  
empática e que  
te empodera?

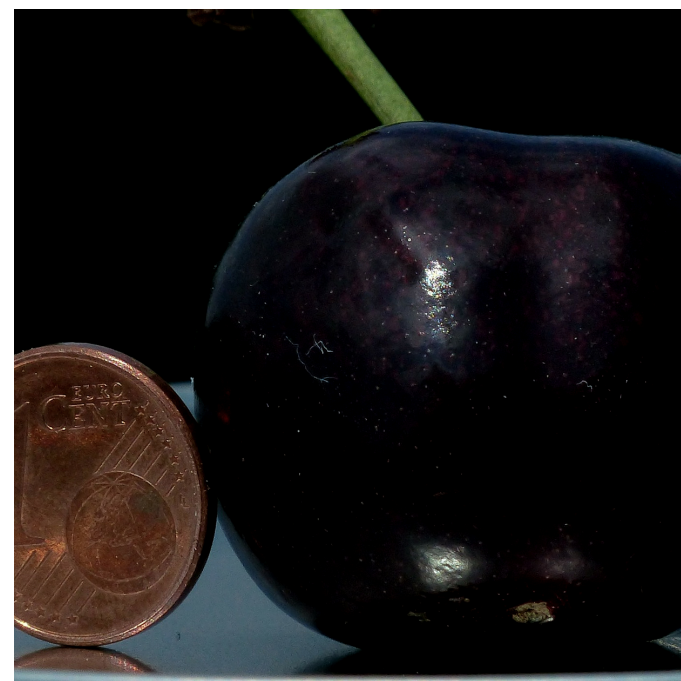
Comunicação  
Alienante da  
Vida



JULGAMENTOS



NEGAÇÃO DA  
RESPONSABILIDADE



IMPOSIÇÃO  
COMPARAÇÃO

# CNV

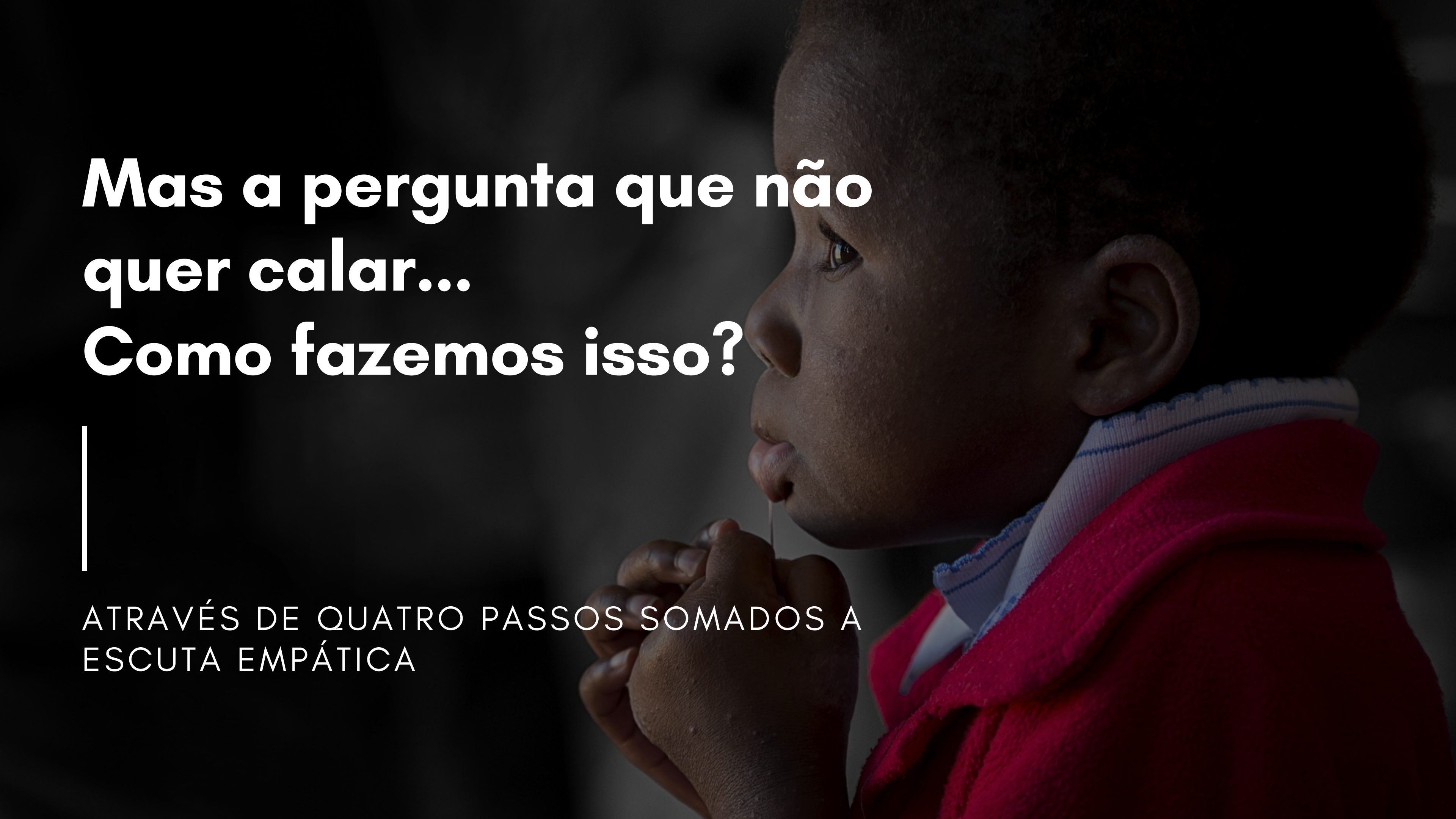
---

A não-violência significa permitirmos que venha à tona aquilo que existe de **positivo em nós** e que sejamos dominados pelo amor, respeito, compreensão, gratidão, compaixão e preocupação com os outros, **em vez de** o sermos pelas atitudes egocêntricas, egoístas, gananciosas, odientas, preconceituosas, suspeitosas e agressivas que **costumam dominar nosso pensamento.**

ARUN GANDHI

Fundador e presidente do

M. K. Gandhi Institute for Nonviolence

A young child with dark skin is shown in profile, looking towards the left. The child's hands are clasped together near their chin, and they have a thoughtful or listening expression. The child is wearing a red garment over a light-colored collared shirt. The background is dark and out of focus.

**Mas a pergunta que não  
quer calar...  
Como fazemos isso?**

ATRAVÉS DE QUATRO PASSOS SOMADOS A  
ESCUTA EMPÁTICA

# Passo a passo do Poder = CNV

## OBSERVAÇÃO

Olhar as ações concretas que estamos **observando** e que **afetam** nosso bem-estar.

## SENTIMENTO

1. **Sentimentos** x **Pensamentos**.

2. **Sentimentos** x **Como achamos** (outros).

## NECESSIDADE

**Necessidades** x **Reação** (minha e do outro)

## PEDIDO

Formular pedidos com linguagem **CLARA**, **POSITIVA** e de **AÇÕES CONCRETAS** revela o que realmente queremos.

# Mundo Interno



AUTOEMPODERAMENTO

# Mundo Externo



EMPODERAMENTO PARA A SOCIEDADE

# Mundo interno - Autoempoderamento

FATO

OBSERVAÇÃO

SENTIMENTO

NECESSIDADE

PEDIDO

Pensamento recorrente: "Não sou boa o suficiente".

No que de fato eu não sou boa?  
Quais as evidências que eu tenho disso?

Qual sentimento representa esse pensamento recorrente?

Qual necessidade não está sendo atendida quando esse pensamento aparece?

Elaboração de uma pergunta CLARA, POSITIVA E CONCRETA que leve a um plano de ação.



# Mundo Externo - Empoderamento para a sociedade

FATO

OBSERVAÇÃO

SENTIMENTO

NECESSIDADE

PEDIDO

Situação cotidiana.  
Exemplo: Algo deu errado no trabalho.

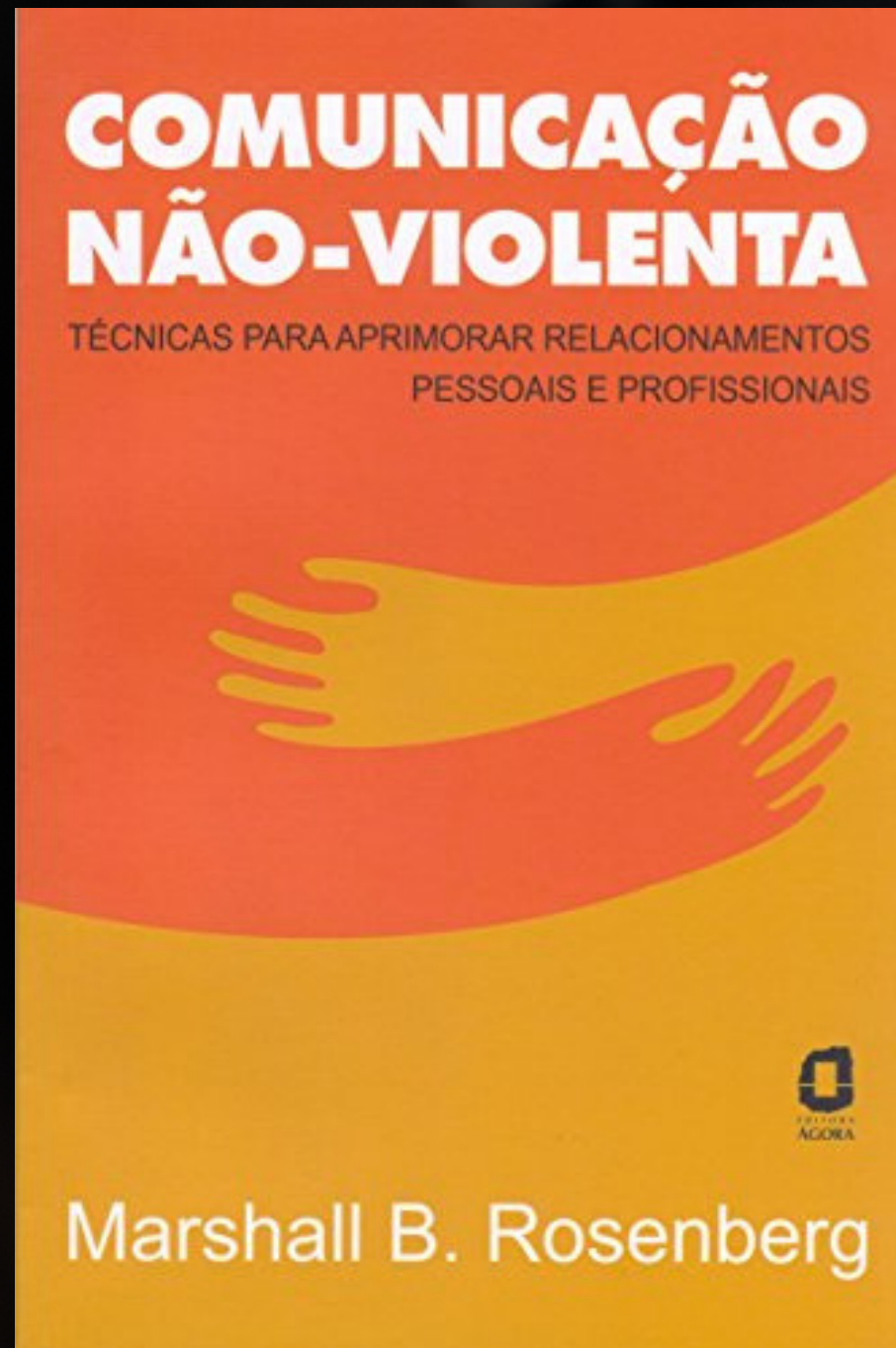
Olhar a situação livre de avaliações, olhar a situação crua.

Se questionar quais sentimentos afloraram em você e no próximo.  
\*Podemos questionar o outro.

Identificar a necessidade que não foi atendida, sua ou do outro.

Formular questionamentos que levem a resolução do conflito.

# Referências



COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA:  
TÉCNICAS PARA APRIMORAR  
RELACIONAMENTOS PESSOAIS E  
PROFISSIONAIS

ROSENBERG, Marshall B. Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006 [tradução Mário Vilela].

# Maria Elena Medeiros Marcos



Advogada

Pós em Gestão Empresarial e RH  
MBA em Gestão de Projetos

Pratitioner em PNL

Personal & Professional Coaching

Praticante de CNV

Formação de Mediação de Conflitos

Analista em Ensino na UNIVILLE

Docente no SENAI/SC

WHATS APP

48 99947-9717

E-MAIL

tb.mariaelena@gmail.com

 Scan me



