

EMPODERAMENTO ATRAVÉS DA PALAVRA

Comunicação Não-Violenta

Por Maria Elena Medeiros Marcos



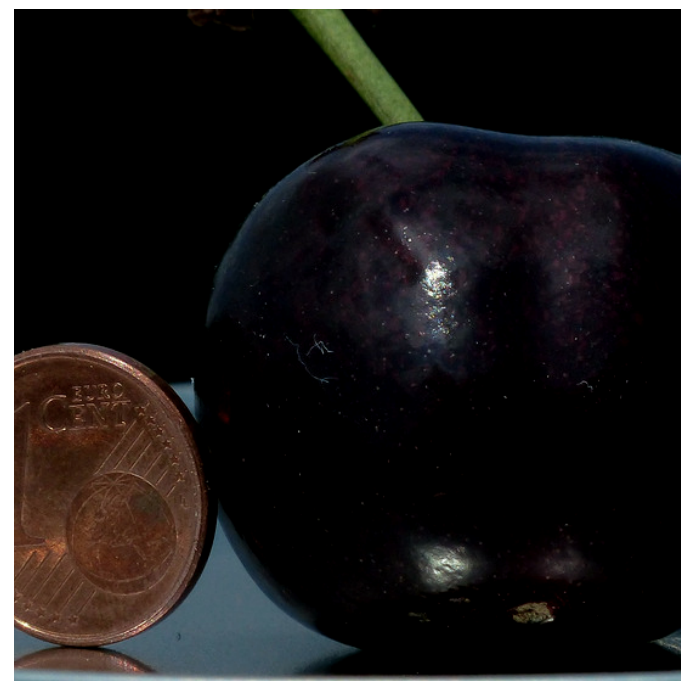
Padrão de
Comunicação



JULGAMENTOS:
(MORALIZADOR /
MERECEMENTO)



NEGAÇÃO DA
RESPONSABILIDADE



IMPOSIÇÃO
COMPARAÇÃO



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

A comunicação não-violenta - CNV - é um método de comunicação que visa a resolução de conflitos de maneira pacífica, por meio da compaixão.

Marshall Rosenberg desenvolveu a CNV como uma metodologia que permite a percepção respeitosa das necessidades de cada pessoa.

Rosemberg, 2006.

CNV

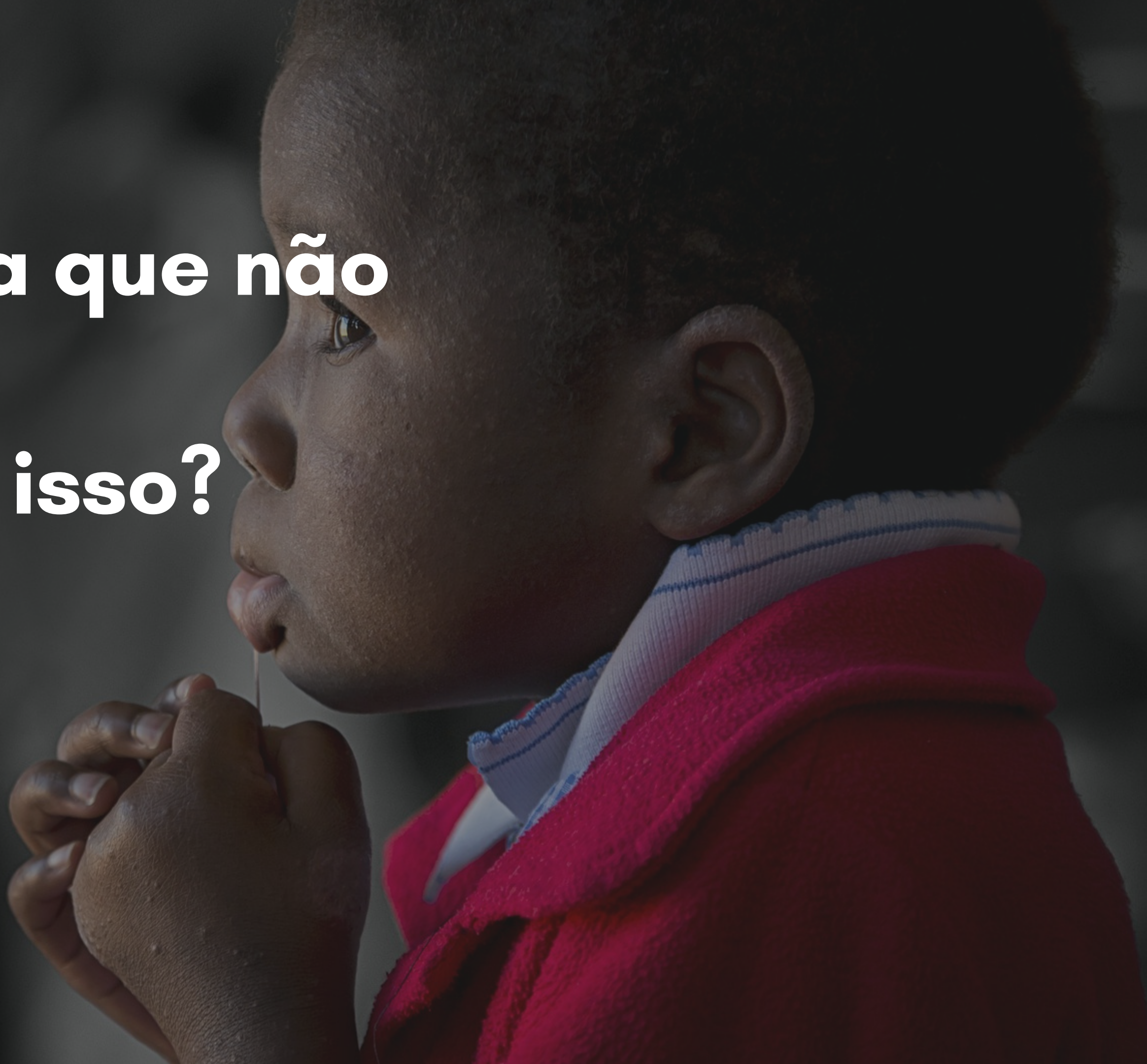
A não-violência significa permitirmos que venha à tona aquilo que existe de **positivo em nós** e que sejamos dominados pelo amor, respeito, compreensão, gratidão, compaixão e preocupação com os outros, **em vez de** o sermos pelas atitudes egocêntricas, egoístas, gananciosas, odientas, preconceituosas,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

ARUN GANDHI

Fundador e presidente do

M. K. Gandhi Institute for Nonviolence

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



**Expressar-se
honestamente por
meio dos quatro
componentes;**



**Receber com empatia
por meio dos quatro
componentes.**



OS QUATROS COMPONENTES

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.

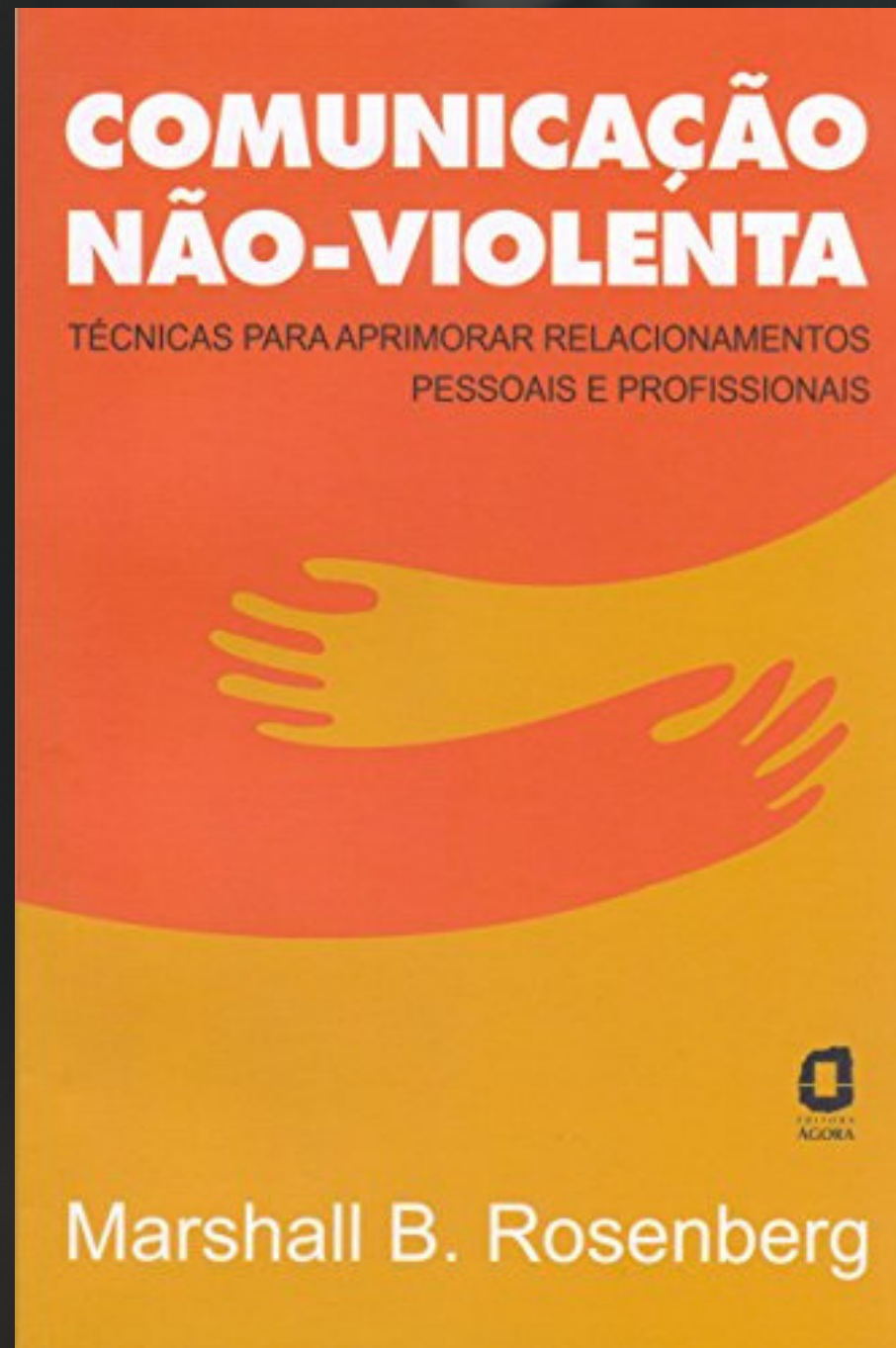
Olhar a situação livre de avaliações, olhar a situação crua.

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

WHATSAPP

48 99947-9717

E-MAIL

tb.mariaelena@gmail.com

 Scan me

