

Comunicação Não Violenta

Para relacionamentos pessoais e profissionais



Psic. Jéssica Silva

Unimed 
Belo Horizonte

Comunicação Não Violenta (CNV)



CNV é a comunicação que usa a linguagem da compaixão para se expressar (com os outros e consigo).

Gandhi afirma que alcançamos a não-violência quando encontramos nosso estado compassivo natural.

Marshall B. Rosenberg, psiquiatra, é o criador das técnicas sobre CNV.

Aplicando a CNV no dia-a-dia

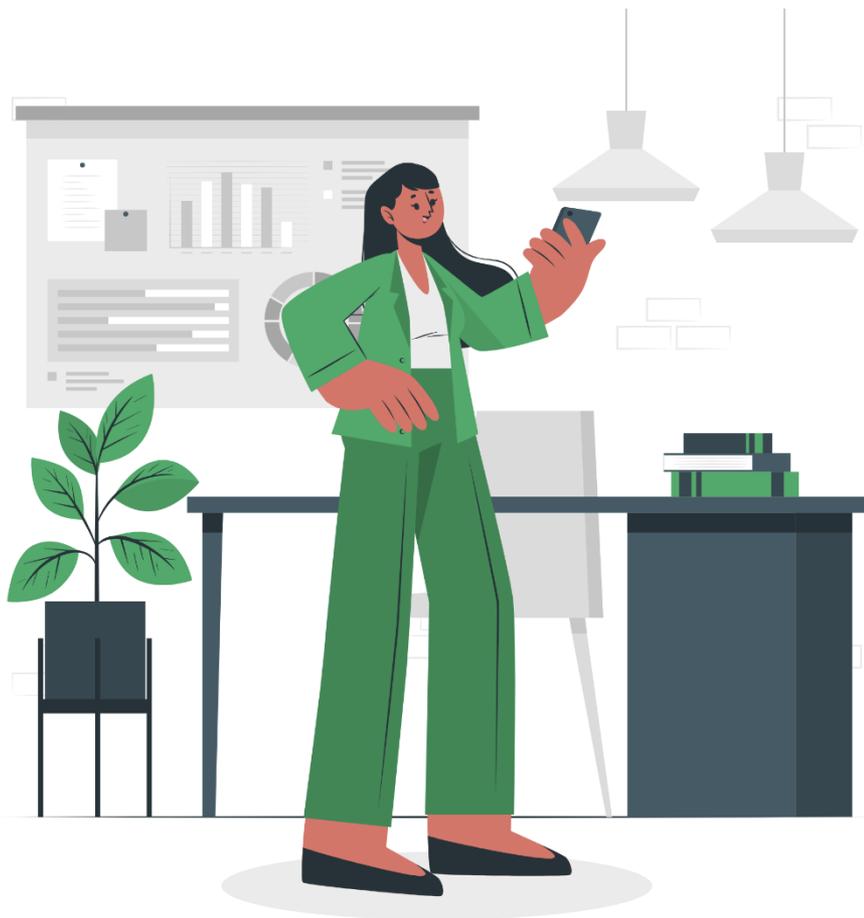


É necessário manter a luz da consciência focada em 4 etapas:



1. Observação
2. Sentimento
3. Necessidade
4. Pedido

Vamos pensar na seguinte situação...



Regina é servidora pública há cerca de 3 anos. Pelos colegas é conhecida por ser competente e ágil.

Por isso, os maiores “pepinos” acabam sempre sendo entregues a ela.

Vamos pensar na seguinte situação...

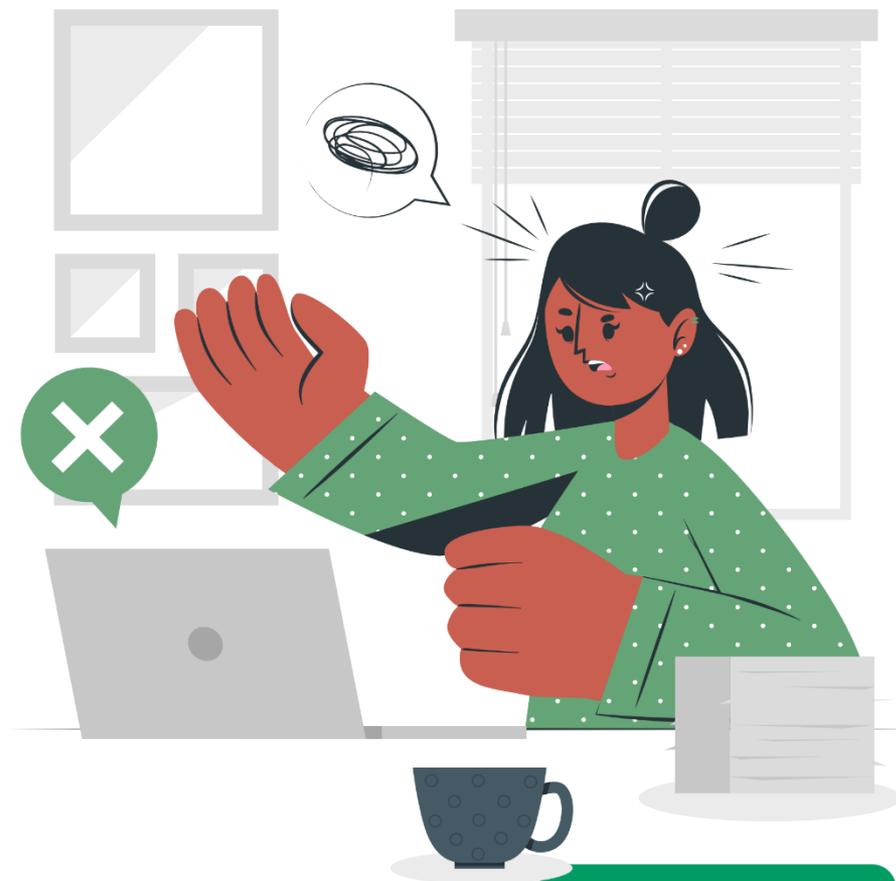


Com frequência, ela recebe tarefas a serem cumpridas com prazos muito curtos. Sua mesa vive cheia de papéis e ela está sempre sem tempo.



Nos últimos meses, seus colegas notaram que Regina está sempre nervosa. Grita com todos sem motivos e cria confusão com qualquer situação a sua volta.

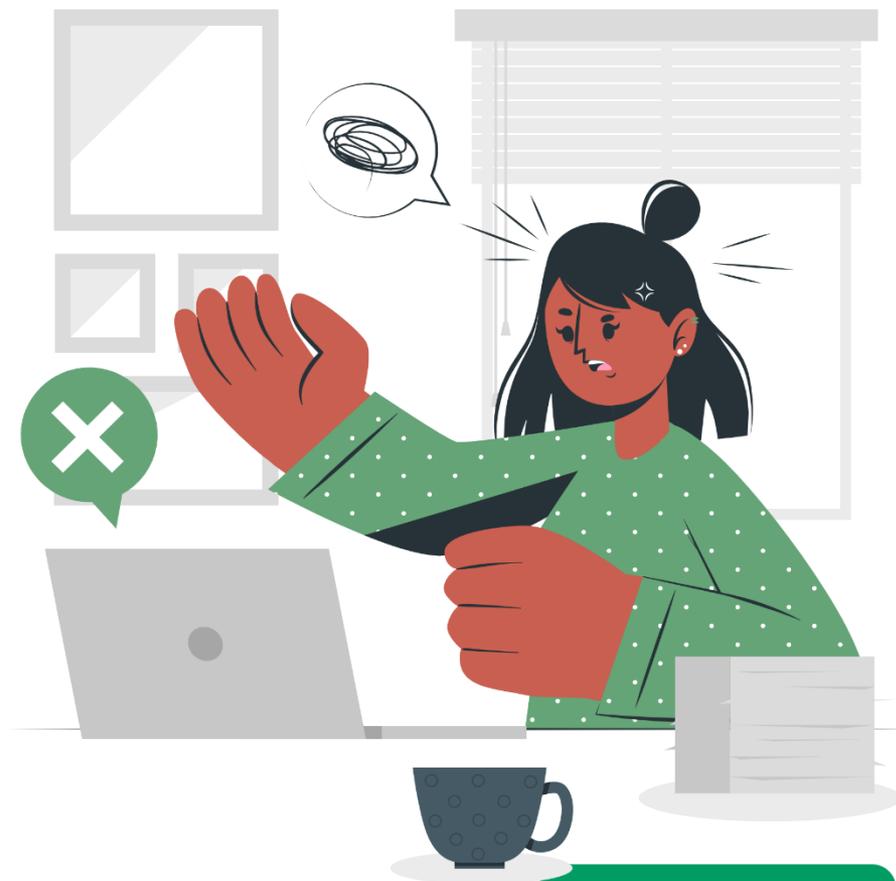
Quando os colegas a perguntam se tudo está bem ela responde com um curto e grosso: “Sim, estou ótima!!”





O comportamento de Regina deu margem para diversos atritos entre os colegas.

Será que a CNV pode fazer algo nesse caos?



Regina precisa refletir



1. Observação (sem julgamento)

O que estão fazendo em relação a mim?

Estão me entregando mais trabalho do que consigo realizar.



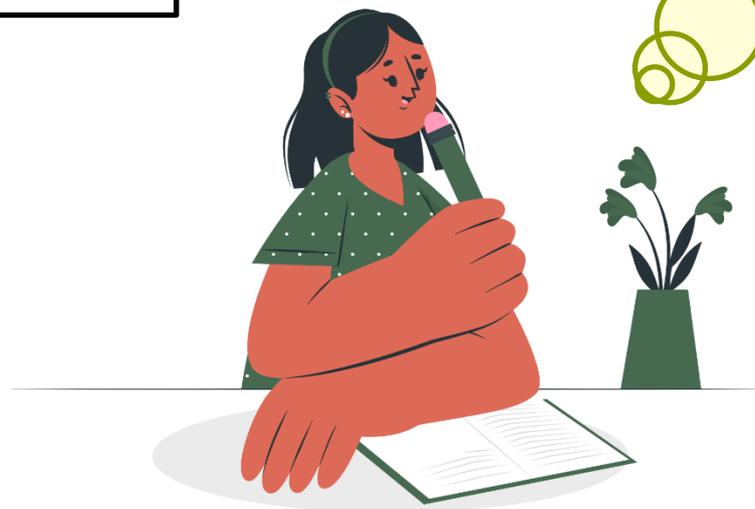
Regina precisa refletir



2. Sentimento

Como me sinto
em relação ao
que fazem
comigo?

Me sinto
sobrecarregada e
desrespeitada



Regina precisa refletir

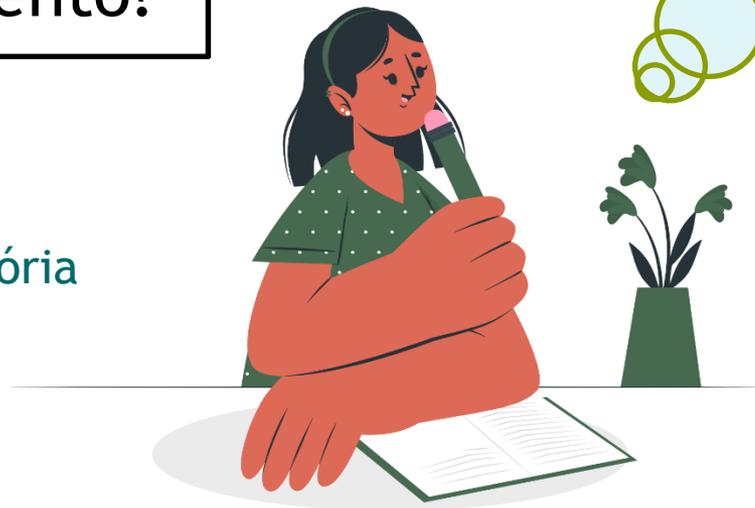


3. Necessidade

Quais
necessidades
estão ligadas a
esse sentimento?

Ser respeitada, ser
ouvida, ser
comunicada sobre
decisões.

*Análise, nesse
momento, sua história
de vida



Regina precisa refletir



4. Pedido

Intervenha na situação comunicando o que pode ser mudado.

Quero trabalhar sem sobrecarga. Sem que me entreguem tarefas em cima da hora.



Então, Regina comunica



Tenho recebido muito trabalho ultimamente.

Isso faz com que eu me sinta sobrecarregada e desrespeitada.

Tudo isso tem me gerado estresse.

Então, Regina comunica



Eu preciso
trabalhar com
prazos flexíveis
que respeitem
minha
produtividade.

Podemos dividir
melhor o trabalho
entre a equipe?

Benefício da CNV

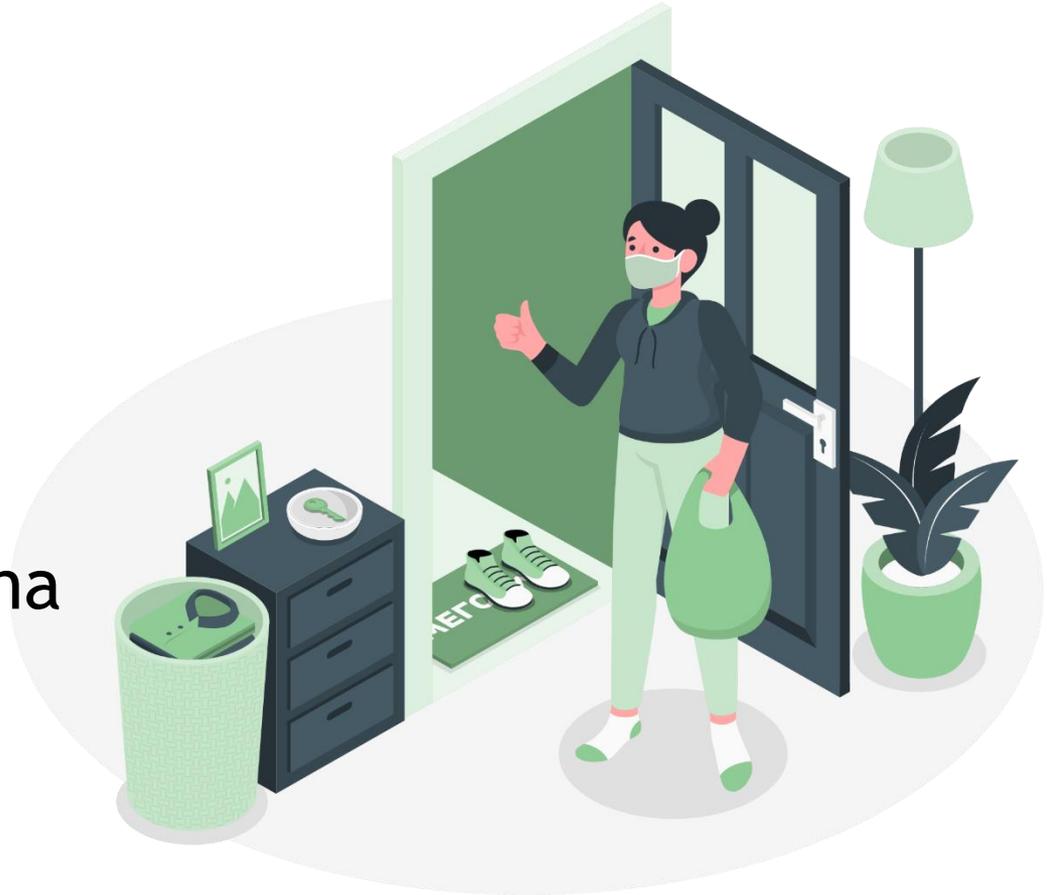


- Autoconhecimento
- Capacidade de análise
- Capacidade de não se envolver em contextos agressivos e nocivos
- Convivência pacífica

Benefício da CNV



- Desenvolvimento da habilidade de conciliação
- A vida, por consequência, se torna mais leve



Evite a comunicação violenta



- Esteja atento ao seu redor e aos seus sentimentos;
- Seja compassivo, compreensivo;
- Se consulte, expresse seus sentimentos e busque sempre pela boa convivência.

Vale lembrar que ...



- O silêncio também é um resposta. Saiba quando usá-lo.
- Ninguém é capaz de ser empático conosco se não comunicarmos nossas dores.



A paz não pode ser construída com alicerces no medo.

Marshall B. Rosenberg

Unimed 
Belo Horizonte



Obrigada!



psico.jessicasilva

Unimed 
Belo Horizonte