

# Comunicação não Violenta Encontro I



# Audiodescrição



**Desentendimentos são possíveis em qualquer relação**



# Entendendo a comunicação

A MÁXIMA

É impossível  
não se  
comunicar

A BASE

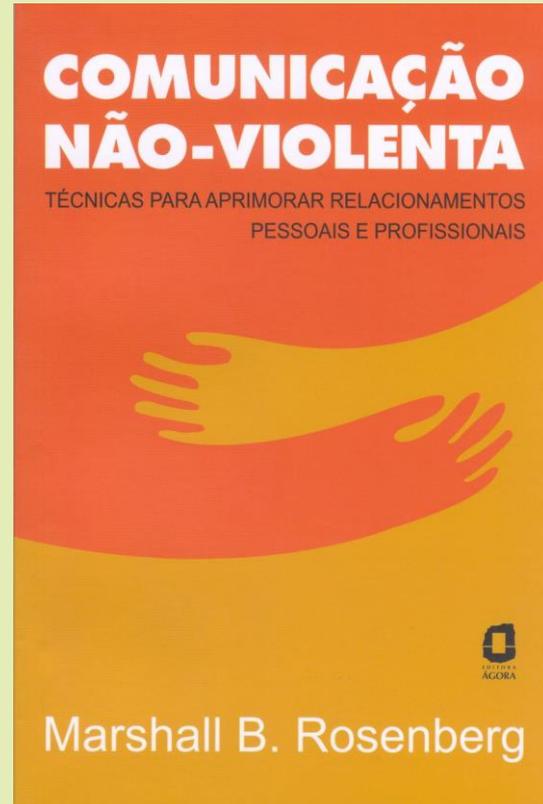
O que não foi  
dito não está  
claro

A CEREJA DO BOLO

Comunique-se com  
honestidade  
consigo e com os  
outros

# Seja estratégico

Abordagem da comunicação que compreende as habilidade de falar e ouvir possibilitando a conexão consigo e com os outros.



# Princípios da CNV

## OBSERVAÇÃO

Observe o fato  
sem julgamentos

## SENTIMENTO

O que o fato te  
fez sentir?

## NECESSIDADES

Identifique sua  
necessidade a  
partir dos  
sentimentos

## PEDIDO

Comunique seu  
pedido

# Impactando ambientes

O poder do grupo na saúde mental individual



- Possibilidade de expressão sem retaliações
- Crescimento a partir da diferença
- Ausência de sobrecarga

**“Somos perigosos quando não estamos conscientes da nossa responsabilidade pelo modo como nos comportamos, pensamos e sentimos.”**

Marshall B. Rosenberg

***Obrigada!***

Tem alguma dúvida?

**Jéssica Silva**

**[karolinedasilva.jessica@gmail.com](mailto:karolinedasilva.jessica@gmail.com)**

**+55 31 9 9613 9570**

Quem tem Unimed tem mais.

**Unimed**  
Belo Horizonte