



ESTUDO E PLANEJAMENTO

2º SEMESTRE • 2022

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

Dia: 22/07/2022

Momento: 03/04



Agenda

22/07

Manhã

- 1) Objetivo
- 2) Combinados
- 3) Comunicação Não-Violenta(CNV): quais são suas características e onde podemos aplicá-la?
- 4) Identificando nossas reações
- 5) Vocabulário das emoções
- 6) Atividade - Mão na Massa

Objetivo

Conhecer o conceito de Comunicação Não-violenta e suas técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.



✘ **Combinados**

1. Não usar o celular;
2. Respeitar os horários de entrada e saída;
3. Respeitar o momento de intervalo;
4. Respeitar a fala do colega;
5. Erguer a mão quando quiser falar.

✘ O que caracteriza a Comunicação Não-Violenta (CNV)?

1

É uma abordagem específica da comunicação.

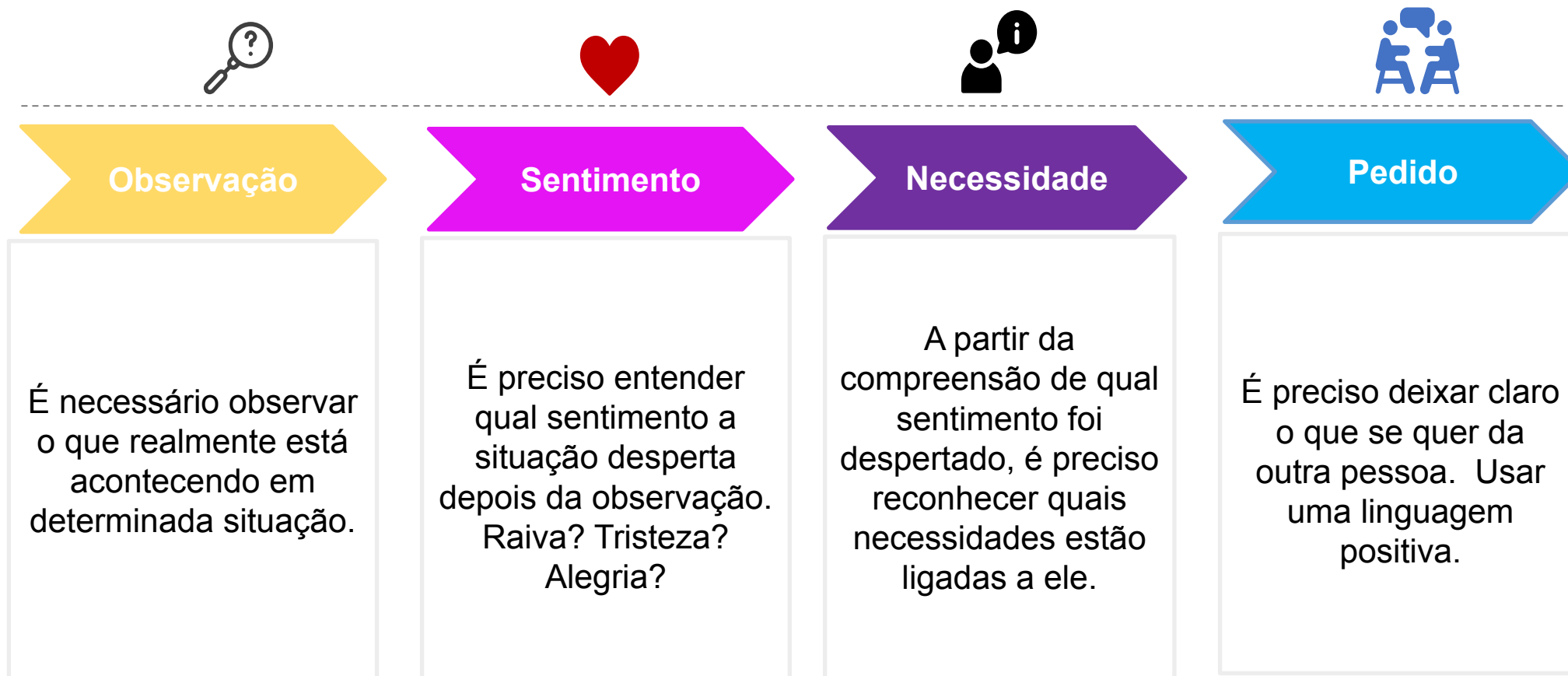
2

É uma forma de falar e ouvir com compaixão.

3

É permitir que venha à tona aquilo que há de positivo em nós.

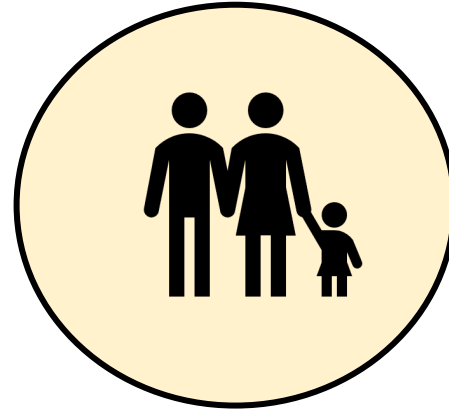
Os quatro componentes importantes da CNV.



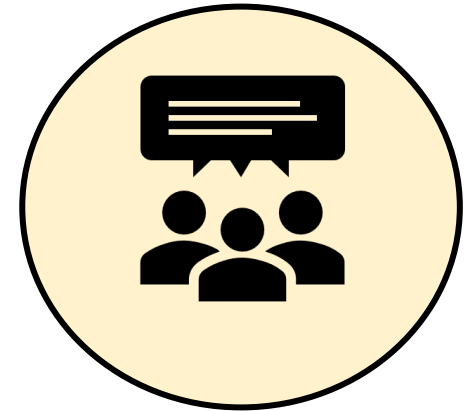
✖ Onde se aplica a CNV?



No trabalho.



Na família.



Nos relacionamentos.

Agora, vamos assistir um vídeo que resume **as características da CNV!**

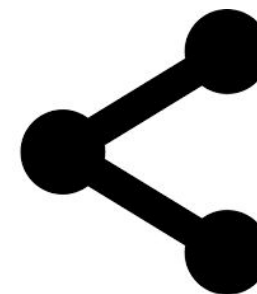


Link de acesso: <https://youtu.be/tnsUmRQfOS8>

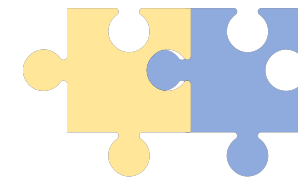
A partir das informações que você teve no vídeo, **quais atitudes você identifica em sua prática comunicativa não-violenta?**



15 min



Compartilhe com o grande grupo!



Para pensar!

Quando optamos por uma Comunicação Não-Violenta, certamente teremos um ambiente profissional mais harmonioso!
E, para que isso ocorra de forma eficaz, há algo importante que devemos considerar:
o vocabulário das emoções!!!

✧ Vocabulário das emoções

O que é?

1 É dar forma às sensações e compartilhá-las!

2 É uma competência que promove uma maior conexão consigo mesmo, ou seja, um **autoconhecimento que nos ajuda a identificar o que sentimos e como reagimos.**

✘ Identificando nossas reações.

Como eu me sinto quando
minhas necessidades **são**
atendidas?



Agradecido(a);	Alegre;
Alerta;	Aliviado(a);
Comovido(a);	Confiante;
Contente;	Esperançoso(a);
Estimulado;	Extasiado(a);
Fascinado(a);	Inspirado(a);
Orgulhoso(a);	Otimista;
Realizado(a);	Revigorado(a);
Surpreso(a);	Tranquilo(a).

Como eu me sinto quando
minhas necessidades **não**
são atendidas?



Chateado(a);	Confuso(a);
Constrangido(a);	Desamparado(a);
Desapontado(a);	Desencorajado(a);
Desesperançado(a);	Desorientado(a);
Frustrado(a);	Impaciente;
Incomodado(a);	Intrigado(a);
Irado(a);	Irritado(a);
Nervoso(a);	Perturbado(a);
Preocupado(a);	Relutante;
Saturado(a);	Solitário(a);
Triste.	

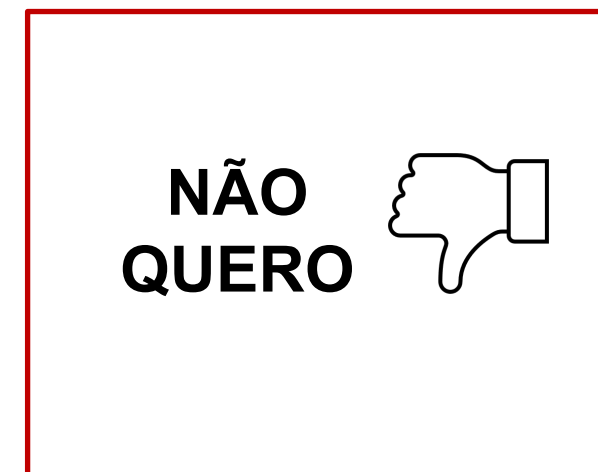
✖ Agora, vamos colocar a mão na massa!

De acordo com a lista de sentimentos que nossa comunicação pode despertar no interlocutor, considere:

a) Os sentimentos que **deseja** ter em sua comunicação



b) Os sentimentos que **não deseja** ter em sua comunicação



*Interlocutor: é cada uma das pessoas que participam da conversa.



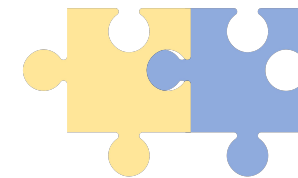
20 min

Vamos à regra!

1. Organizem-se em equipes de 4 a 5 pessoas;
2. Responda individualmente;
3. Ao terminar, verifique com a sua equipe quais foram as coincidências de sentimentos que desejam despertar e que não desejam despertar em suas comunicações;
4. Escolham um representante para socializar com o grande grupo.

Nossa comunicação
está integrada à
linguagem que
adotamos.
Algumas vezes
podemos ser **lobos**,
outras vezes, **girafas!**





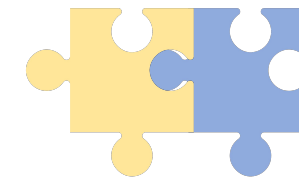
Para pensar!

De acordo com J. Krisnamuni, filósofo indiano, **observar sem avaliar** é a forma mais elevada de inteligência humana. Contudo, é uma enorme dificuldade alcançar essa sabedoria.

Você concorda com isso?



10 min



Vamos conversar!

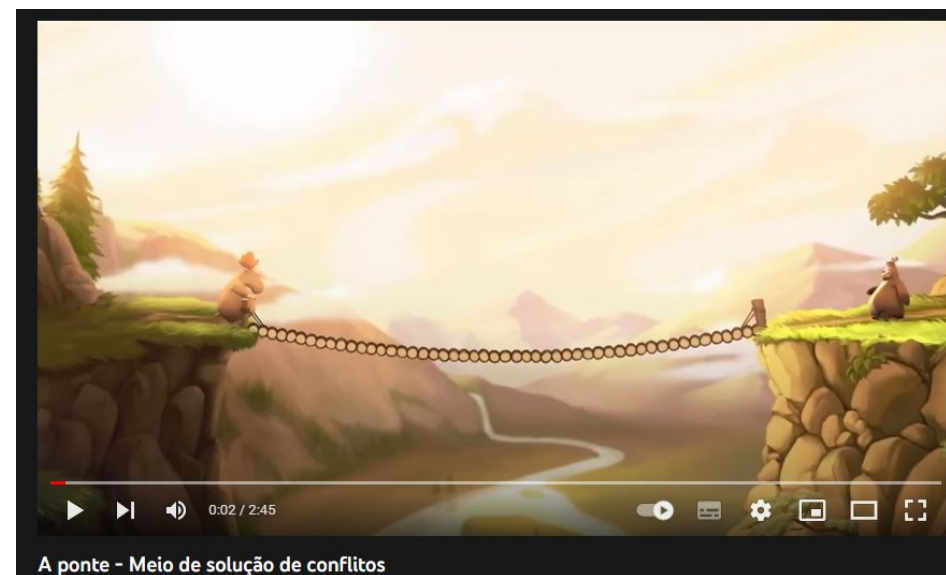
Quando você leu ou ouviu essa afirmação do filósofo:

- Você fez juízo de valor?
- Qual foi sua reação ?

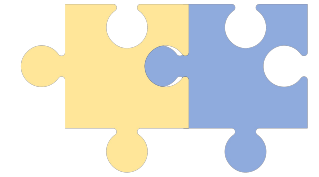
✘ A CNV na mediação de conflitos.

Uma das principais características da CNV é despertar harmonia nos relacionamentos!

Vamos acompanhar um pequeno vídeo que representa esta ideia!



<https://www.youtube.com/watch?v=QwsJ4TZs1wl>



Resumindo

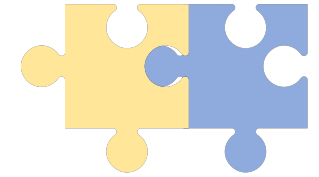
A mediação de conflitos é para construir pontes de relacionamentos saudáveis!



Hora do café



Parte II



Você percebeu o quanto a **CNV** é uma
metodologia positiva?

Não se trata de fechar os olhos para os problemas,
mas de buscar formas de **diálogos assertivos!**

✧ Na prática a CNV:

Não é

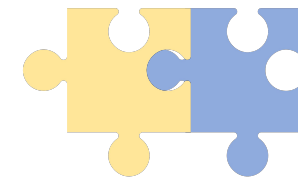
“Você não aprende **nunca**, né João?! Continua deixando a toalha molhada em cima da cama!”



É

“João, percebo que você continua deixando a toalha molhada sobre sua cama. Você me ajudaria muito se a estendesse após o banho!”





Tome nota!

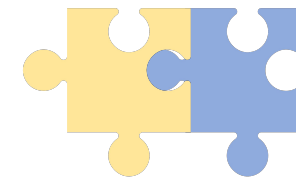
- 1) Na CNV é importante **observar sem avaliar**;
- 2) A palavra **nunca**, não faz parte da CNV;
- 3) É importante **expressar nossos sentimentos de maneira positiva**.

Agora, vamos ouvir um podcast que nos traz a importância de expressar sentimentos para termos nossos desejos e necessidades atendidos!
Vamos lá?!



Link de acesso:

<https://open.spotify.com/show/49iIMjdu494PWrvy9y6T8g>



Para pensar!

“A pessoa madura é capaz de separar os sentimentos em várias nuances.”

Rollo Reece May

Psicanalista - EUA

Voltando a fita!

Vamos acompanhar mais um vídeo que nos ajuda a compreender a **importância de ouvir** e ter certeza de que entendi **o que o outro quis dizer!**



Link de acesso:
<https://youtu.be/hhx2rArhYm4>



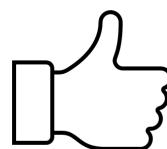
15 minutos

Vamos conversar um pouco!

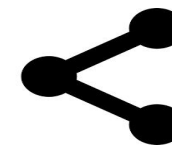
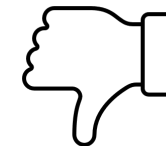
Sua opinião é muito importante !

Tomando como base o vídeo que acabamos de assistir, as técnicas apresentadas estão presentes na minha comunicação com as pessoas?

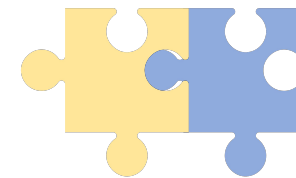
SIM!



NÃO!



Compartilhe com
o grande grupo!



Para fechar!

“A menos que ‘nos tornemos a mudança que desejamos ver acontecer no mundo’, nenhuma mudança jamais acontecerá. Se mudarmos a nós mesmos, poderemos mudar o mundo. Essa mudança começará por nossa linguagem e nossos métodos de comunicação.”

Fundador do Instituto de Não-Violência **Arun Gandhi**
M.K. Gandhi

Até a próxima!

DPGE/DGE – Diretoria de Planejamento e Gestão Escolar / Departamento de Gestão Escolar

dpge_dpessoal@educacao.pr.gov.br

(41) 3340-5887