

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

UM OLHAR PARA OS PRIMEIROS COMPONENTES

Se dê este momento para se reconectar com aquele lugar empático que você já conhece bem .

Nós, do Instituto CNV Brasil, deixamos, com todo o nosso carinho, este infográfico que ilustra os primeiros passos da CNV, abordados em nosso módulo introdutório.

Desfrute! Com a lembrança de que a CNV é mais do que “o que” se diz, é o “desde onde” se diz.

www.institutocnvb.com.br

@institutocnvbrasil



**"PARA ALÉM DAS IDEIAS DE CERTO E ERRADO
EXISTE UM CAMPO.
EU ME ENCONTRAREI COM VOCÊ LÁ."
RUMI**

QUATRO COMPONENTES DA CNV

OBSERVAÇÃO → SENTIMENTOS → NECESSIDADES → PEDIDO

Quando..., Eu me sinto..., Por que é importante pra mim... Como seria se...?

OBSERVAÇÕES X JULGAMENTOS

OBSERVAÇÃO

É a explicação dos fatos que todos podemos observar.

Ex: Ele entrou na sala as 9h15

NÃO É OBSERVAÇÃO E SIM JULGAMENTO

- Quando usamos adjetivos. Ex: Ele foi egoísta
- Quando usamos "Você é.." Ex: Você é irresponsável
- Quando generalizamos e usamos "sempre", "nunca", "todo mundo", "ninguém". Ex: Você sempre se atrasa

SENTIMENTOS X PENSAMENTOS

SENTIMENTO

Uma palavra que explica a forma como estamos nos sentindo

Ex: Me sinto irritado

NÃO É SENTIMENTO E SIM PENSAMENTO

- Quando usamos a voz passiva. Ex: Estou me sentindo ignorado
- Quando usamos "que" Ex: Sinto que isso não faz sentido

NECESSIDADES X ESTRATÉGIAS

NECESSIDADES

- São energia de vida que vão e vem nas interações.
- São universais, todos os seres humanos as compartilham.
- Não são atreladas a uma pessoa ou objeto.
- Podem ser atendidas por qualquer pessoa.

ESTRATÉGIAS

A forma que encontramos para atender nossas necessidades

PEDIDOS X EXIGÊNCIAS

PEDIDOS

São solicitações que podem ou não ser atendidas.

Devem ser específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e limitados a um certo tempo.

EXIGÊNCIAS

São quaisquer solicitações onde não há aceitação do "não" como resposta.

LINGUAGEM EMPÁTICA

Escuta ativa, responsiva, curiosa e conectada com os sentimentos e necessidades do outro (e de si mesmo) é o que chamamos de linguagem empática (ou a linguagem da girafa).

Mais do que as palavras em si, a linguagem empática é toda aquela que nos aproxima, que nos faz conectar, ou seja, acreditar que temos abertura o suficiente para sermos entendidos e podermos generosamente colaborar com as necessidades uns dos outros.

É com essa maneira de se comunicar que geramos espaços co-criativos (criação em conjunto) de resultados de benefício mútuo.

Quer saber mais sobre a aplicação e prática da CNV?

Vá até o nosso site e explore os conteúdos e cursos disponíveis!

Um abraço empático,

Cris, Nolah, Liliane e Jade

