

# VOCÊ PRÁTICA A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA?

## O QUE É?

A Comunicação Não Violenta é uma forma de comunicação desenvolvida pelo psicólogo **Marshall B. Rosenberg** que se baseia em estarmos conscientes das nossas necessidades e às dos outros, com a finalidade de falar sem machucar e ouvir sem se ofender.



## CNV NAS EMPRESAS



A experiência da comunicação não violenta tende a focar na solução e não no problema, principalmente na gestão de uma empresa. É um conceito que **incentiva** uma **comunicação clara e pacífica** entre todos os colaboradores, gerando felicidade, confiança e fidelidade.

## POR QUE É TÃO IMPORTANTE?

Há muitos benefícios de implementar a cultura da comunicação não violenta dentro das empresas. Com a prática, você conseguirá ver diversas vantagens.



## VANTAGENS



O fortalecimento da moral no ambiente de trabalho, a solução eficiente e rápida para conflitos na empresa, a maximização do potencial dos colaboradores, a redução do estresse e o aumento na qualidade do trabalho de cada membro da equipe.

## 4 PASSOS PARA CNV *Exemplo.:*

Telma, quando você grita comigo no ambiente de trabalho (1), eu me sinto diminuído e irritado (2) porque preciso sentir que sou respeitado e que meus colegas querem ajudar em meu desenvolvimento (3). Você poderia me chamar para conversar em particular, quando sentir necessidade de chamar a minha atenção? (4).

1. Observação 2. Sentimentos



3. Necessidades 4. Pedido

