

Comunicação Não Violenta

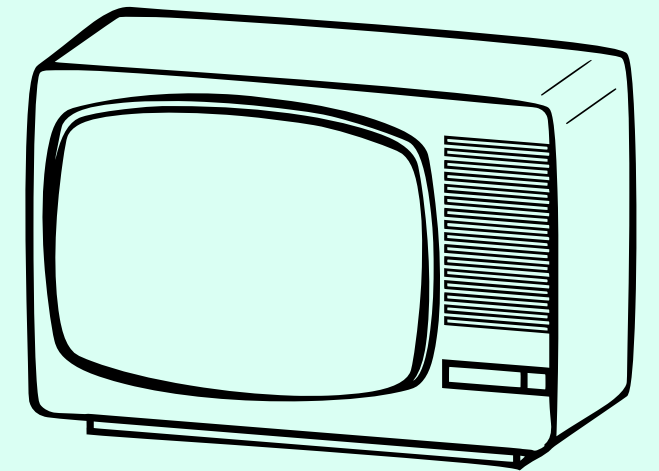
A comunicação não violenta

A comunicação não violenta é uma técnica de linguagem que reformula a forma de pensar, expressar e ouvir o outro. Vários autores já trataram sobre esse tema, como o Marshall Rosenberg e Elisama Santos



Momento Historinha

Toda a pesquisa e prática utilizada, baseiam-se no fato de nossa sociedade foi construída a partir da violência e, por consequência, a linguagem também, como podemos ver em diversos filmes, livros e programas de televisão.



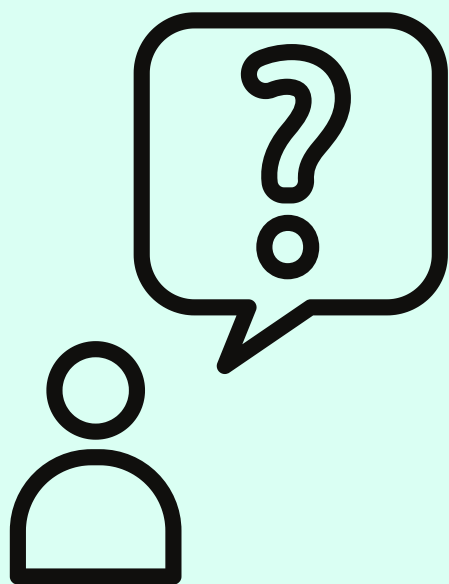
Por que usar?

Essa prática define-se pela busca por uma comunicação funcional e empática. Dessa forma, ela se mostra eficiente, tanto no ambiente pessoal quanto no profissional, como é mostrado no livro "Educação não Violenta" da Elisama Santos.



Como praticar?

A CNV é um método muito simples e eficaz. Ele pode ser resumido em quatro passos: observação, sentimento, necessidade e pedido.

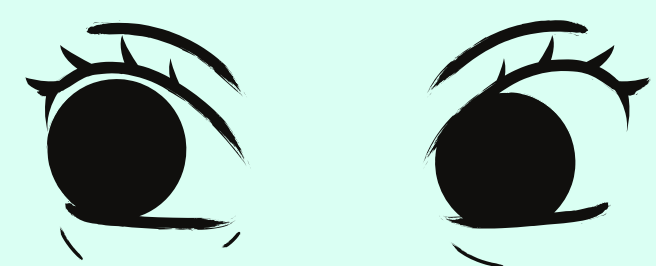


2. Sentimento

Após observar, devemos olhar para nós mesmos e analisar os sentimentos que afloraram em decorrência do acontecimento.

1. Observação

Devemos analisar as ações e falas do outro, sem julgamentos e livre de interpretações, focar apenas nos fatos em questão.



4. Pedido

Quando a necessidade já foi esclarecida, torna-se mais fácil se fazer um pedido adequado.

3. Necessidade

Depois de racionalizar os sentimentos, podemos identificar as necessidade que não foram atendidas, para gerar tal emoção.

