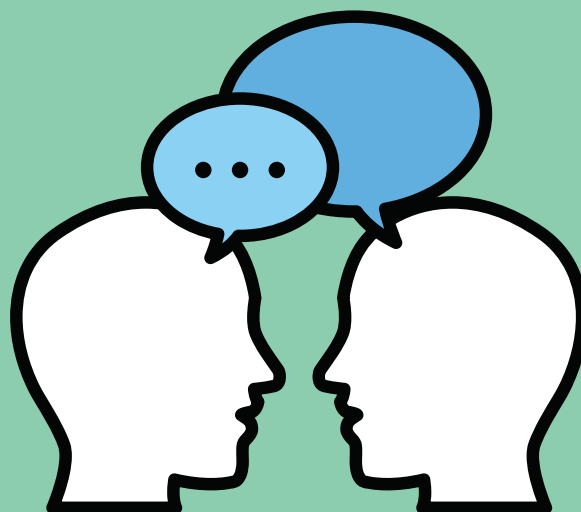




COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



UM GUIA DE COMUNICAÇÃO

ORIENTAÇÃO E REVISÃO

PROF. ME. PAULO ROBERTO TERRA MARTINS

PROF^A ME. MÔNICA FERNANDES RODRIGUES DUHART

AUTORES

ANDRÉ TRANCHES

FÁBIO BORGES

GABRIELA ALVES

HENRIQUE APARECIDO

RÓGER FRANCISCO

STEFANY SANTOS

THALES BRENNER

ARTE E DIAGRAMAÇÃO

GABRIELA ALVES

RÓGER FRANCISCO

THALES BRENNER

CARTILHA DESENVOLVIDA POR ACADÊMICOS DO CURSO DE DIREITO PARA A DISCIPLINA DE PROJETOS INOVADORES E INTEGRADORES II

Dados internacionais de catalogação-na-publicação Biblioteca Central da UNIFENAS

Comunicação não violenta : um guia de comunicação/.--

André Luiz da Silva Tranches ... [et al]. --

Orientado e revisado por Paulo Roberto Terra Martins; Mônica Fernandes Rodrigues Duhart. – Alfenas, 2022.

15 p.: il. (Disciplina Projetos Inovadores e Integradores II)

1. Comunicação- não violenta I. Tranches, André Luiz da Silva, colab. II. Borges, Fábio, colab. III. Alves, Gabriela, colab. IV. Aparecido, Henrique, colab. V. Oliveira, Róger Francisco Domingos de, colab. VI. Santos, Stefany VII. Rosa, Thales Brenner de Sousa, colab. VIII. Martins, Paulo Roberto Terra, rev. IX. Universidade José do Rosário Vellano X. Título

CDU : 316.77

Zélia Fernandes Ferreira Miranda
Bibliotecária CRB6 1486



2022

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: O QUE É A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA?	5
CAPÍTULO 2: SUA IMPORTÂNCIA	6
CAPÍTULO 3: COMO FUNCIONA O CICLO DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA	7
CAPÍTULO 4: O QUE NÃO É A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA?	9
CAPÍTULO 5: A LISTA DE NECESSIDADES E SENTIMENTOS	11
CAPÍTULO 6: PONTOS QUE DEVEM SER OBSERVADOS	13
CAPÍTULO 7: A BOA COMUNICAÇÃO	14
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	15

O QUE É COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA ?



A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV) ENVOLVE HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO VERBAL (ESCRITA OU FALADA) E NÃO VERBAL (GESTOS, EXPRESSÕES FACIAIS OU CORPORAIS, IMAGENS OU CÓDIGOS) QUE BUSCAM CRIAR COMPAIXÃO E EMPATIA PARA FORTALECER AS CONEXÕES HUMANAS

SUA IMPORTÂNCIA

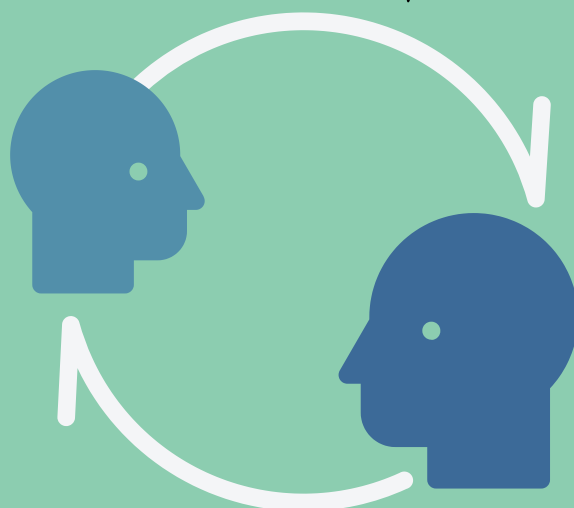
ESSA HABILIDADE DE COMUNICAÇÃO NOS DIAS ATUAIS É MUITO IMPORTANTE PARA O CONVÍVIO SOCIAL, PARA QUE HAJA HARMONIA ENTRE OS INDIVÍDUOS.

A **CNV** DESENVOLVE EM NÓS A CAPACIDADE DE OUVIRMOS E COMPREENDEREMOS O QUE FOI DITO SEM QUE RESPONDAMOS DE FORMA IMEDIATA E INCONSCIENTE. O OBJETIVO É OUVIR DE FORMA ATENCIOSA PARA ENTENDER O DESEJO MANIFESTADO POR TRÁS DAQUELA AÇÃO HUMANA.



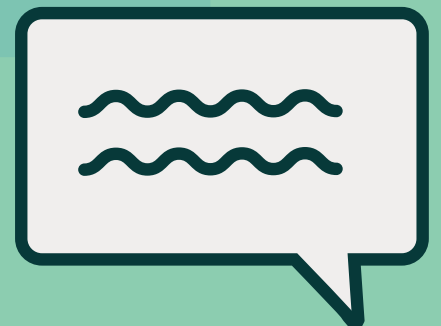
COMO FUNCIONA O CICLO DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

- ➔ 1. OBSERVAÇÃO (OUVIR): AQUI O FOCO É ENTENDER O CONTEXTO DA SITUAÇÃO QUE ESTÁ ACONTECENDO, PERMITINDO ENTENDER A MENSAGEM QUE DESEJA SER TRANSMITIDA
- ➔ 2. SENTIMENTO (INDAGAR): A MAIOR COMPLEXIDADE É TER CONSCIÊNCIA DA EMOÇÃO QUE É TRANSMITIDA NAQUELA SITUAÇÃO. É PRECISO SE PERMITIR OLHAR DE FORMA CLARA TODOS NOSSOS SENTIMENTOS. TROCAR "O QUE EU ACHO" POR "COMO EU ME SINTO REALMENTE"



→ 3. **NECESSIDADE (COMPREENDER)**: POR TRÁS DE UMA NECESSIDADE, ESTÁ UM SENTIMENTO E, POR TRÁS DE UM SENTIMENTO, ESTÁ UMA NECESSIDADE. SENDO ASSIM, QUANDO A MENSAGEM FOR EXPRESSADA COM CONSCIÊNCIA, A CHANCE DE SER ATENDIDA É MAIOR.

→ 4. **PEDIDO (ARGUMENTAR)**: APÓS PASSAR PELOS ELEMENTOS ANTERIORES, AGORA É NECESSÁRIO QUE SEJA FEITO O PEDIDO, POR ISSO É IMPORTANTE QUE SEJA FEITA DE FORMA CLARA, POSITIVA E CONSCIENTE, PARA QUE A MENSAGEM SEJA RECEBIDA DA MELHOR FORMA E POSSA SER COMPREENDIDA FACILMENTE.

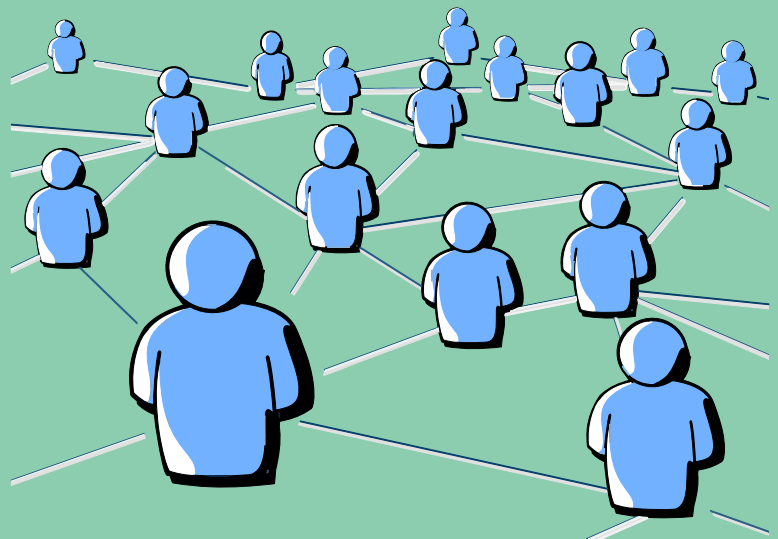


O QUE NÃO É A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

1. **COMPARAÇÃO:** QUANDO SE FAZ COMPARAÇÕES, CRIAM-SE ESTEREÓTIPOS E GENERALIZAÇÕES SUPERFICIAIS, DISTORCENDO A REALIDADE E GERANDO SENTIMENTOS NEGATIVOS.

2. **JULGAMENTOS MORALIZADORES X JUÍZO DE VALOR:** O JUÍZO DE VALOR É UM CONJUNTO DE VALORES DECORRENTES DA EXPERIÊNCIA VIVIDA, É SOBRE O QUE ADMIRAMOS. JÁ OS JULGAMENTOS MORALIZADORES SÃO AQUELES FEITOS DE ACORDO COM O QUE É ENTENDIDO POR CERTO E ERRADO, CRIANDO COMPORTAMENTOS QUE BLOQUEIAM SENTIMENTOS DE NECESSIDADES, DE PEDIDOS E COMPREENSÃO.

3. **NEGAÇÃO DA RESPONSABILIDADE:** ESTIMULAR A CONSCIÊNCIA SOBRE NOSSOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES É UM PROCESSO FUNDAMENTAL QUANDO UTILIZAMOS A **CNV**. CRIA-SE, ASSIM, UM SENSO DE RESPONSABILIDADE DAQUILO QUE VOCÊ RECEBE OU TRANSMITE. FOCANDO EM NOSSOS PRÓPRIOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES, CONSEGUIMOS IDENTIFICAR PARA QUAIS DELES PRECISAMOS DAR UMA ATENÇÃO MAIOR.



A LISTA DE NECESSIDADES E SENTIMENTOS

QUANDO AS NECESSIDADES ESTÃO ATENDIDAS,
VOCÊ SE SENTE:



- CALMO
- RELAXADO
- CONECTADO
- DESCANSADO
- RENOVADO
- CONTENTE
- FELIZ
- ALEGRE
- ANIMADO
- ESPERANÇOSO
- INSPIRADO

QUANDO AS NECESSIDADES NÃO ESTÃO ATENDIDAS,
VOCÊ SE SENTE:

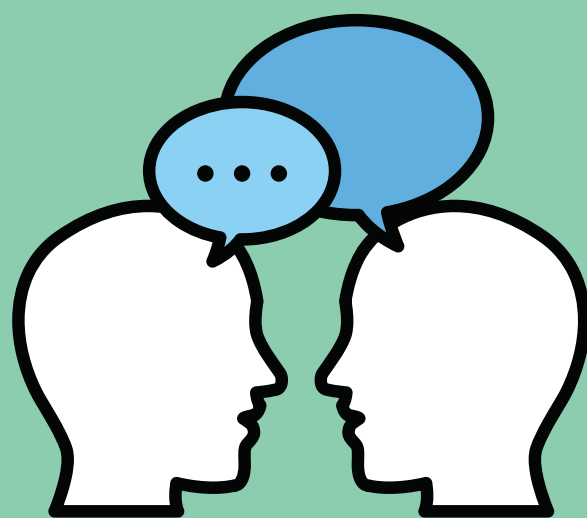
- COM RAIVA
- FURIOSO
- ABORRECIDO
- EXAUSTO
- ESTAFADO
- DEPRIMIDO
- TRISTE
- SOZINHO
- DESENCORAJADO
- DESANIMADO
- DESESPERANÇOSO



PONTOS QUE DEVEM SER OBSERVADOS

PARA REFORÇAR:

É IMPORTANTE QUE SEJA UTILIZADA UMA LINGUAGEM CLARA, POSITIVA, QUE SE EVITEM COMPARAÇÕES E JULGAMENTOS PARA QUE NÃO PREJUDICAR O QUE ESTÁ SENDO TRANSMITIDO.



➔ DEVE-SE TAMBÉM SE DIRIGIR AO PRÓXIMO COM MAIS COMPAIXÃO, COMPREENSÃO E EMPATIA, PARA NÃO INCOMODAR E FERIR.

A BOA COMUNICAÇÃO

A COMUNICAÇÃO FAZ PARTE DOS SERES HUMANOS DESDE ANTES DA FORMAÇÃO DA SOCIEDADE E ATÉ OS DIAS DE HOJE GARANTE QUE CONSIGAMOS TRANSMITIR NOSSAS IDEIAS E PENSAMENTOS, ALÉM DE RESOLVER NOSSOS CONFLITOS E AJUDAR NA CONSTRUÇÃO DE UMA CARREIRA PROFISSIONAL DE SUCESSO.

A COMUNICAÇÃO É A PRINCIPAL FERRAMENTA QUE TEMOS PARA NOS RELACIONAR EM SOCIEDADE.

POR ISSO, UMA BOA COMUNICAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA A CONSTRUÇÃO DE UM MUNDO MELHOR E MAIS HARMÔNICO.

AFINAL, CONVERSANDO A GENTE SE ENTENDE.



REFERÊNCIAS

BOTELHO, PATRICK BRAGANCA. COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV):: O QUE É?. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://WWW.POLITIZE.COM.BR/COMUNICACAO-NAO-VIOLENTA/](https://www.politize.com.br/comunicacao-nao-violenta/)>. ACESSO EM: 21 MAI. 2022.

ROSENBERG. MARSHALL. COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA: TÉCNICAS PARA APRIMORAR RELACIONAMENTOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS. SÃO PAULO: ÁGORA, 2006

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA: O QUE É, BENEFÍCIOS E COMO PRATICAR / MARSHALL ROSENBERG. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UOFÉ9CNWDYU](https://www.youtube.com/watch?v=uofE9CNWDYU)

FILME 2: CULTURA DE PAZ NA ESCOLA COM A CNV – DO CONFLITO À CONEXÃO: OS QUATRO ELEMENTOS:)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MTAG02HNzy0&AB_CHANNEL=KIRSTENKRISTENSEN](https://www.youtube.com/watch?v=MTAG02HNzy0&ab_channel=KirstenKristensen)

O PODER DA ESCUTATÓRIA - [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WM2Gf07T3NG&AB_CHANNEL=TEDxTALKS](https://www.youtube.com/watch?v=WM2Gf07T3NG&ab_channel=TEDxTalks)

NALON, CAROLINA. RESPOSTAS SENSATAS PARA SITUAÇÕES DELICADAS: COMO A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA PODE TE AJUDAR A TER MELHORES CONVERSAS. 1 ED. [S.L.]: MARCELA BRAZ, 2022.