

CNV - Comunicação Não Violenta

“Nós podemos tornar a vida miserável ou maravilhosa, para nós e para os outros, dependendo da forma como pensamos e nos comunicamos”

- Marshall Rosenberg -



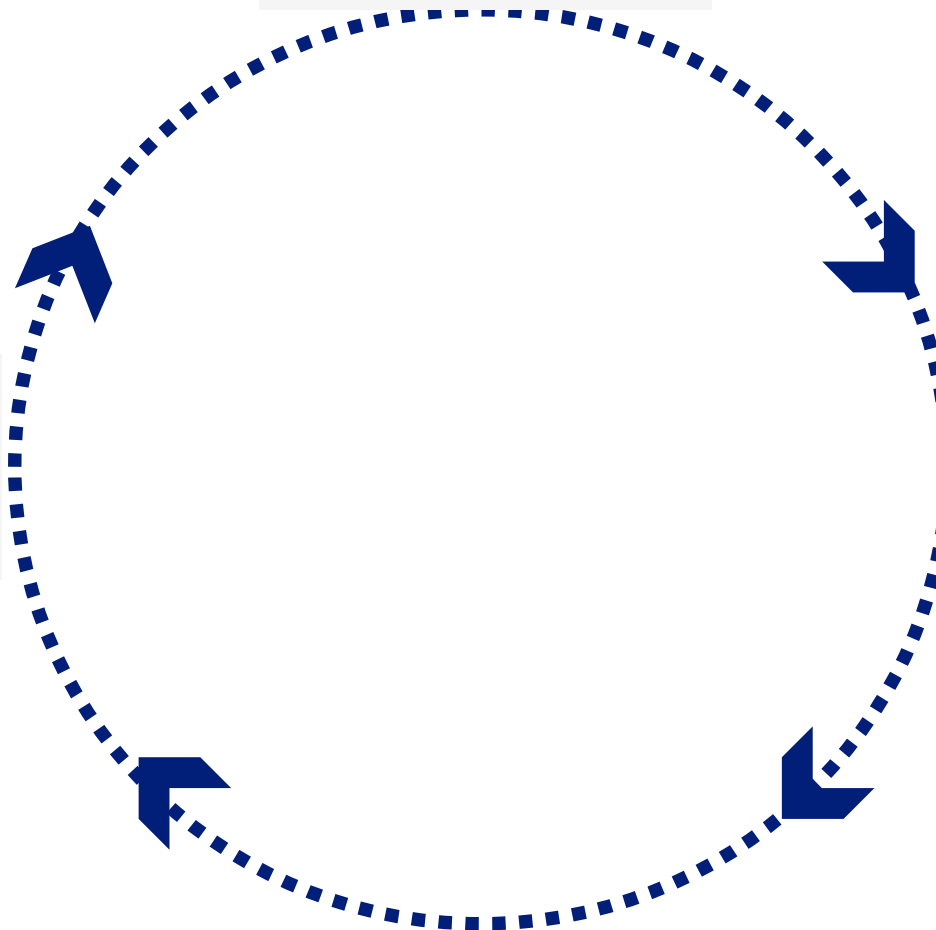
Círculo vicioso

Que comportamento da outra pessoa me irrita?

Que pensamentos, sentimentos este comportamento gera em mim?

Como o outro se sente? O que pensa sobre meu comportamento?

Como reajo qual é o meu comportamento?



✖ A parte de imagem com identificação de relação r1d2 não foi encontrada no arquivo.

Os quatro Elementos da CNV

Observação

O que ouvimos ou observamos:
os fatos

Sentimento

A reação emocional – minha e do outro

Necessidade

O que é realmente importante
para mim e para o outro

Pedido

O que eu gostaria que o outro fizesse
para atender minha necessidade



Parceria

Diálogo empático

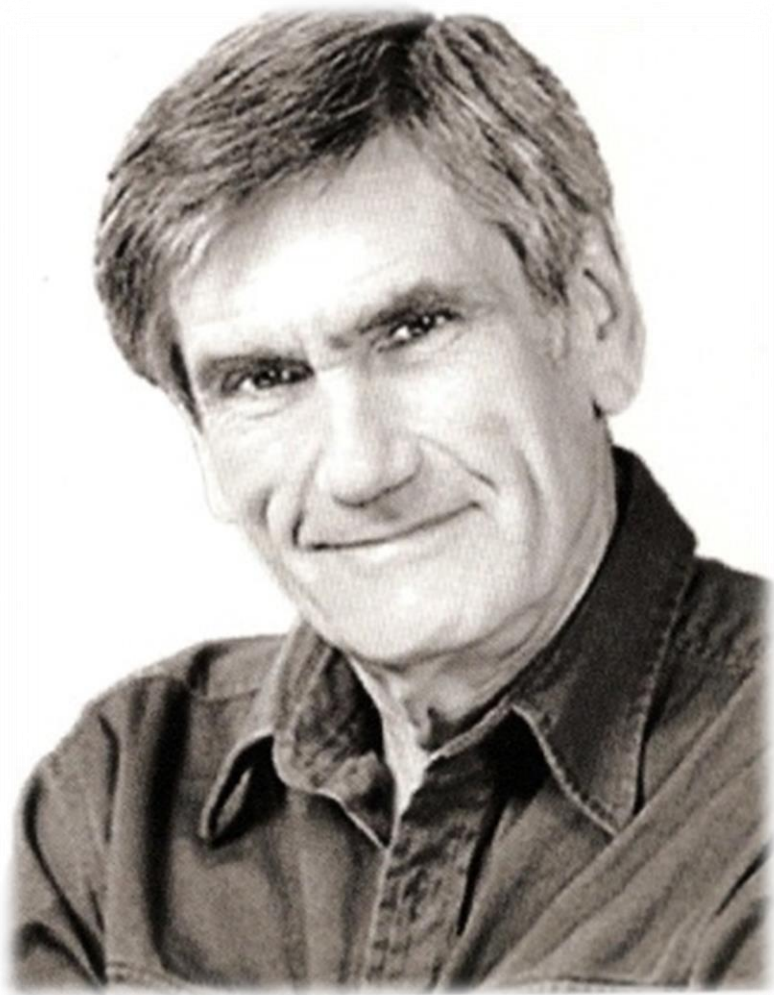
Ter conexão

Escutar e acolher a dor

Contribui para bem-estar ou não

Pedidos

Sentimentos /
Necessidades



“Embora possamos não considerar “violenta” a maneira de falarmos, nossas palavras muitas vezes levam à mágoa e à dor, seja para os outros ou para nós mesmos.”

Marshall Rosenberg

A CNV resgata o amor que existe em cada um de nós e isto envolve auto responsabilidade por nós mesmos e pelos outros com quem convivemos.

A CNV ajuda a construir relações com mais sintonia e conexão entre as pessoas.

Sônia e Wania

Setembro/2018

gratidão



Sônia Regina Santos

soniaras2013@gmail.com

Linkedin: Sonia Regina Santos
11 99637.4878

Wania Moraes Troyano

wania@waniamoraes.com.br

Instagram: @desperteseugiganteadormecido

Twitter: @waniacoach

Facebook: Wania Moraes Troyano

LinkedIn: Wania Moraes Troyano

11 99837.9114