



Passos da CNV

Continuação

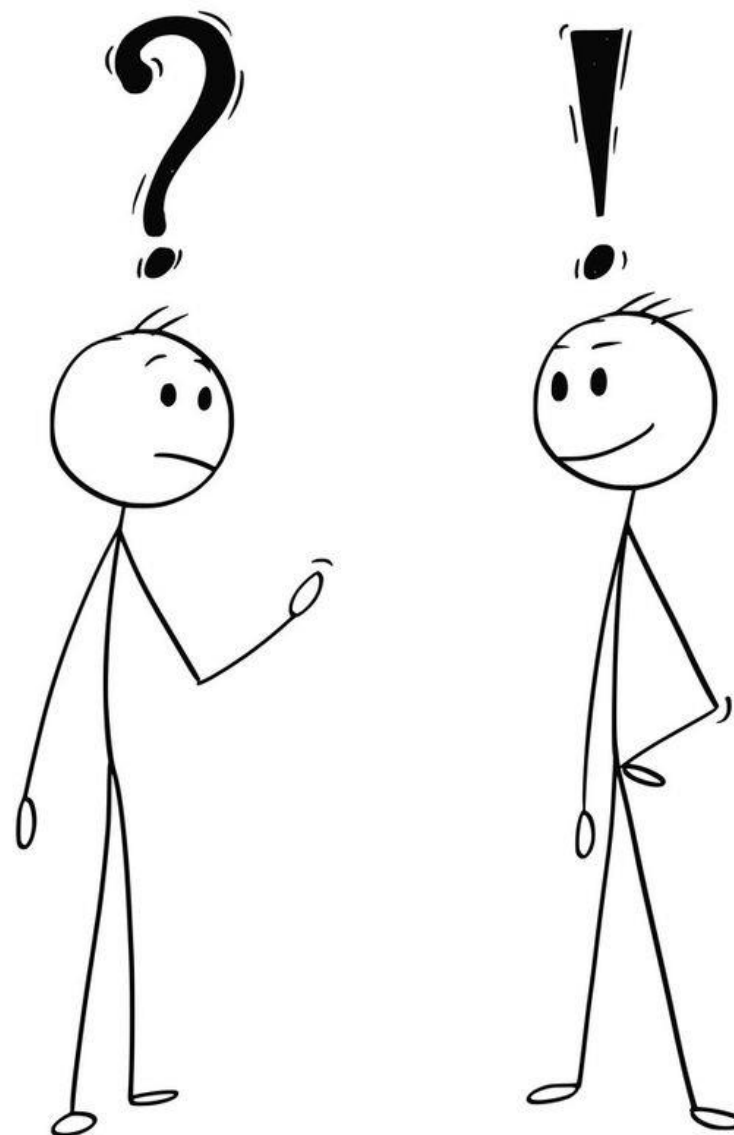
A girafa símbolo da **COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA**



Atividade

1. Pense em uma pessoa com quem você tem um relacionamento

desafiador ou experienciou uma situação difícil. Depois, reflita sobre os comportamentos dessa pessoa que te causam desconforto. Escreva uma frase ou parágrafo que expresse o que aconteceu.

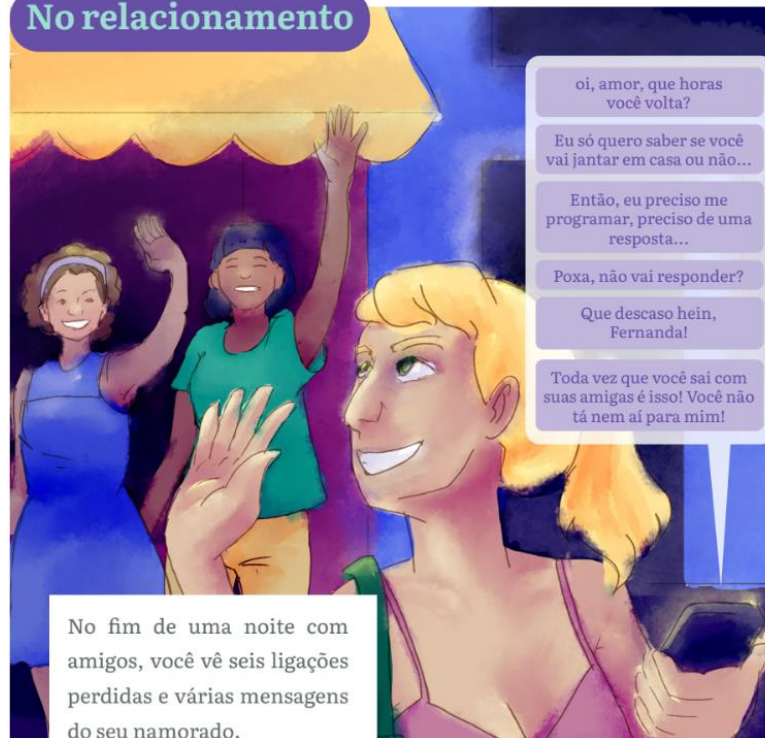


O que você faria?

No trabalho



No relacionamento



Em casa



Normalmente reagimos assim



Passos da CNV



OBSERVAÇÃO – O QUE HOUE? (APENAS FATOS, SEM INTERPRETAÇÕES)



EMPATIA – QUAIS PODEM SER OS SENTIMENTOS E NECESSIDADES DO OUTRO NESSA SITUAÇÃO?



AUTENTICIDADE – QUAIS SÃO OS SEUS SENTIMENTOS E NECESSIDADES NESSA SITUAÇÃO? INTENÇÃO DA CONVERSA



PEDIDO –QUE ESTRATÉGIAS ATENDERIAM AS SUAS NECESSIDADES, CONSIDERANDO AS NECESSIDADES DA PESSOA TAMBÉM? QUE ATITUDE VOCÊ GOSTARIA DE PEDIR?



Observação

1º - Observação



- As pessoas se apegam às suas observações e suas próprias interpretações e não aos fatos;
- Em situações difíceis, comece pelos fatos – reduz a resistência e gera uma conexão;
- Fatos são escolhidos em função do direcionamento da conversa;

Atividade

2. A frase que você escreveu sobre essa pessoa é uma observação? Se não é, transforme-a em uma observação.



Por trás de todo comportamento existe uma necessidade



2º - EMPATIA

Empatia

Não é se colocar no lugar do outro **sendo você**,
é se colocar no lugar do outro **sendo ele**

- A empatia é a capacidade de perceber o sentimento do outro.
- Nunca seremos o outro, mas podemos nos conectar com a experiência dele.
- Escute para compreender e não para responder.
- Conseguir demonstrar para o outro que estamos escutando: validação dos sentimentos e checagem do que estamos entendendo = empatia cognitiva.

OBSTÁCULOS PARA EMPATIA

Aconselhar

Nossa, briguei com meu marido, não sei o que fazer agora!

Já sei. Compra umas cervejas, faz um jantar romântico pra ele e vai ficar tudo certo. Homem não é complicado...”

Educar

Ai, amor, tive uma briga com meu chefe, foi uma situação tão terrível lá no trabalho...

A situação tá brava mesmo. Mas, ó, você já viu quantas pessoas ficaram desempregadas no Brasil este ano? Então segura as pontas, porque não tá fácil pra ninguém!

Competir pelo sofrimento

Nossa, bati meu carro hoje. Agora ele tá no mecânico e não sei o que vou fazer esta semana para vir pro trabalho, vai ser uma confusão...

E eu, então? Eu dei perda total num carro, quase morri! Isso sim foi susto! Mas, olha, a gente tem que agradecer que a gente tá vivo.

Encerrar o assunto

Cara, tô passando por uma barra, tô muito mal...

É foda. Mas vai passar.

EMPATIA

No trabalho

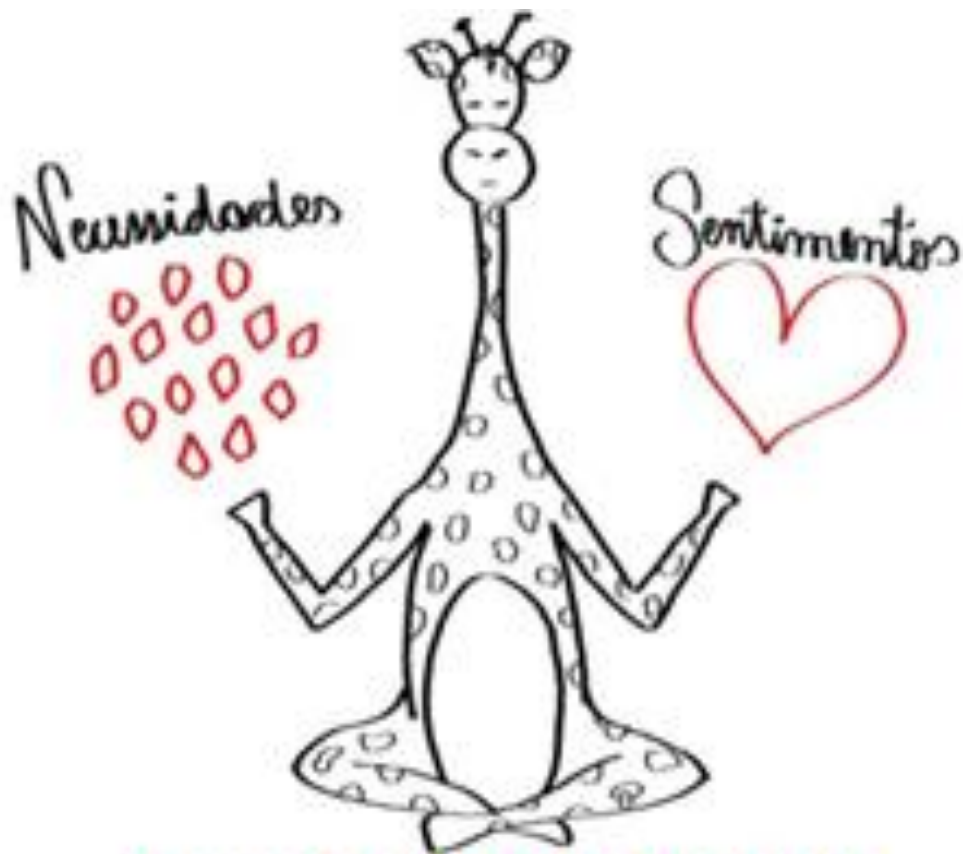
“Imagino que pra me pedir para alterar o processo, é porque ele deve atrapalhar a fluidez do seu trabalho e você não imagina que isso poderia ter consequências negativas para mim...”

No relacionamento

“eu sei que é chato mandar uma mensagem e ficar sem resposta, você ficou esperando para saber se eu ia jantar aqui... Deve ser muito frustrante querer checar comigo se vou jantar com você e não ter uma resposta a tempo de você se programar...”

Em casa

“Eu entendo que lavar a louça é chato, principalmente depois de um dia com outras preocupações. Tudo o que você quer é chegar em casa e descansar, certo? Imagino que, assim como pra mim, também está sendo bastante desgastante para você essas nossas brigas diárias por causa da louça...”



Comunicação Não Violenta

3º - AUTENTICIDADE (SENTIMENTOS E NECESSIDADES)

- Autenticidade não é falar tudo que se passa pela sua cabeça – sincericídio;
- Descrever sentimentos e necessidades reais – não julgamento;
- Verificar a lista de sentimentos e necessidades.

Sentimentos ou pseudosentimentos

Em casa

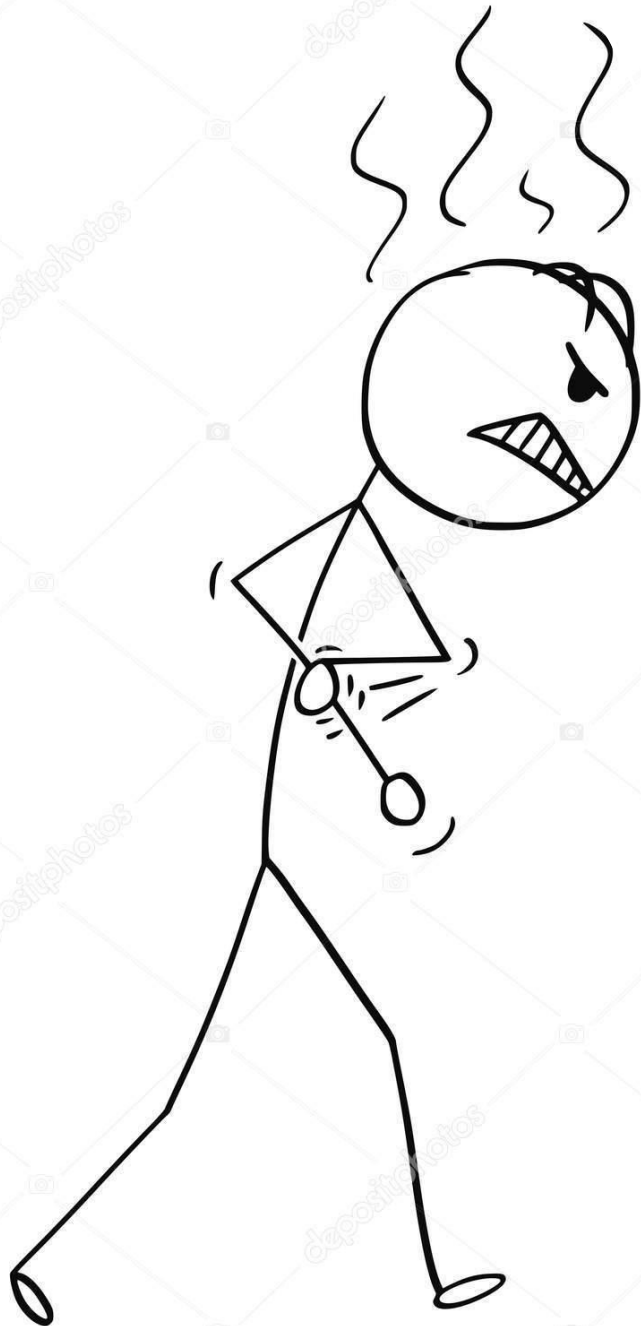
“Sinto que estou sendo feito de bobo quando vocês não cumprem nossos combinados!” Na verdade, a frase poderia ser: “eu me frustro quando os combinados não são cumpridos, penso que falta respeito aos acordos”. O sentimento é de frustração.

No trabalho

“Eu me sinto como uma criança quando você me chama de certinha.” Os sentimentos podem ser de irritação, tristeza ou vergonha, por exemplo.

No relacionamento

“Sinto como se você não estivesse nem aí para mim quando sai com suas amigas.” O julgamento mascara sensações como tristeza, ciúme, medo.



ATIVIDADE

3. Quais são os sentimentos e necessidades que você experimentou nessa situação?



ATIVIDADE

4. Que sentimentos ou necessidades você acha que a outra pessoa teve nessa situação?

4 - PEDIDO

- Depois de entender melhor do que precisamos, podemos fazer ao um pedido específico ou de conexão.
- Comunicar com mais clareza caminhos para o outro atender às nossas necessidades, se for o caso.
- Muitas vezes, não dependemos do outro para nos dar o que precisamos.
- Usar uma linguagem positiva. É mais eficaz expressar o que queremos, em vez do que não queremos.
- O pedido deve indicar uma ação concreta, fácil do outro entender e acatar.
- Questionar se o que fazemos são pedidos ou exigências.



PEDIDOS VAGOS

Posso contar com você?



É possível me entregar o relatório até segunda que vem?

Você pode ajudar mais?



Você poderia entregar o cronograma de salas com antecedência mínima de uma semana?

Você pode me dar atenção?



Gostaria muito que você me ligasse ou mandasse uma mensagem todos os dias.

Quero liberdade para ser eu mesma!



Quero poder expressar minhas opiniões com abertura e empatia, sem julgamentos.

Você poderia não agir como uma parede?



Você pode me dizer o que sente e pensa quando lhe faço uma pergunta?

Preciso de respeito para trabalhar.



Você poderia me dar algumas horas de planejamento antes de cobrir uma aula de uma área que não é a minha especialidade?



PEDIDOS VERIFICÁVEIS E POSITIVOS

ATIVIDADE

5. Que pedidos você faria à pessoa nessa situação? (Considere os sentimentos e necessidades das duas partes).

