

**Escola de Governo  
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva  
de Valorização  
e Qualidade de Vida**

**Secretaria  
de Economia**



Curso

## **Relações autênticas, com base na Comunicação Não Violenta (CNV)**

Apresentação – Aula 5

**Governador do Distrito Federal**

Ibaneis Rocha

**Secretário de Economia do Distrito Federal**

José Itamar Feitosa

**Secretária Executiva de Valorização e Qualidade de Vida do Distrito Federal**

Adriana Barbosa Rocha de Faria

**Diretora-Executiva da Escola de Governo do Distrito Federal**

Juliana Neves Braga Tolentino

**Escola de Governo do Distrito Federal**

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

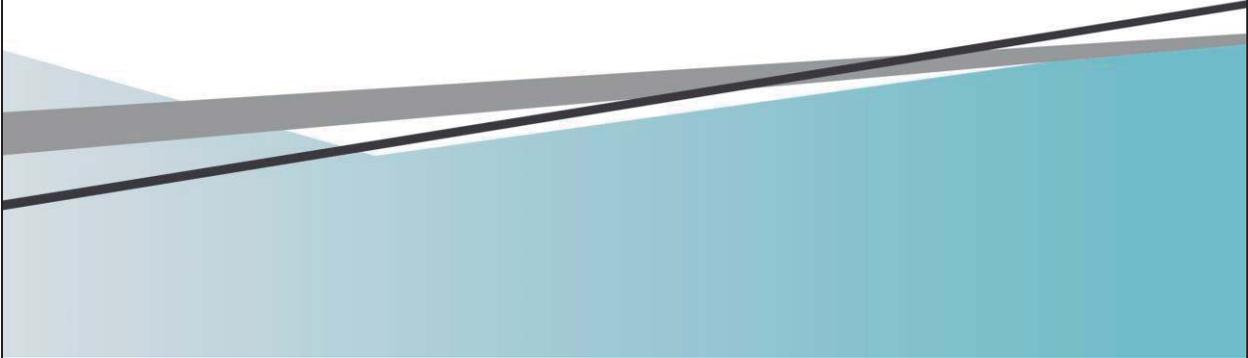
[www.egov.df.gov.br](http://www.egov.df.gov.br)

Curso

# Relações autênticas, com base na Comunicação Não Violenta (CNV)

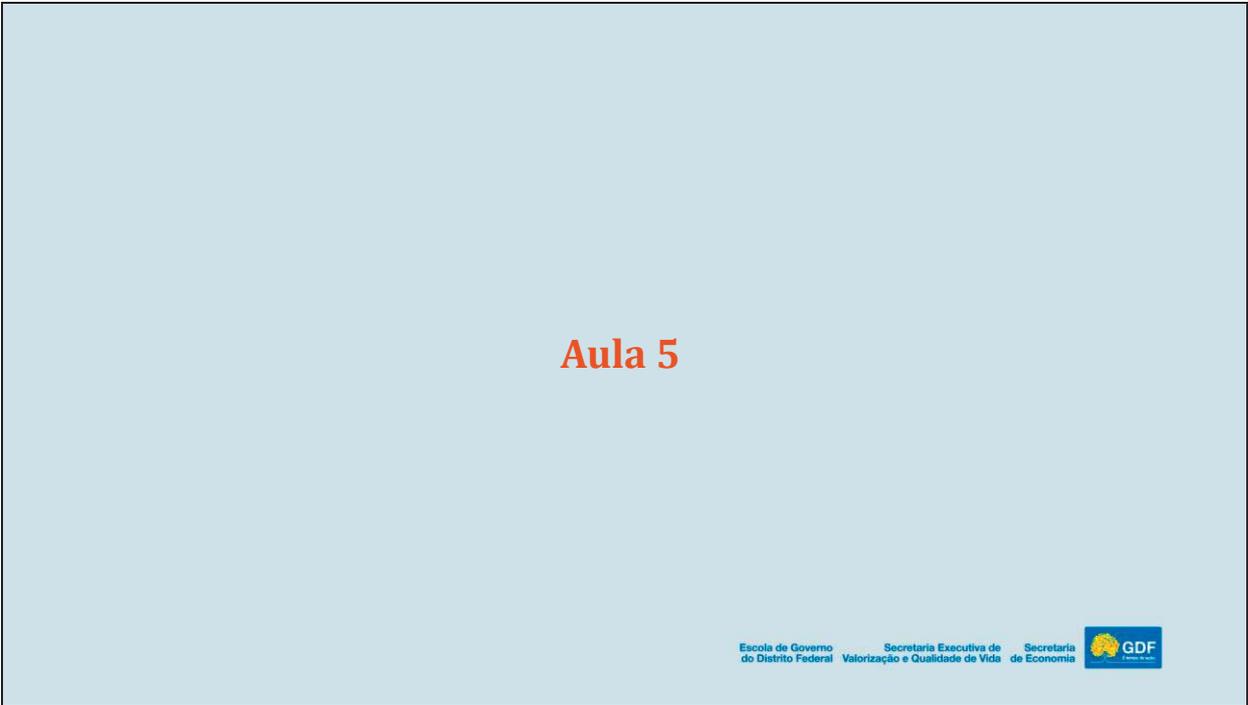
Dênis Costa Reis  
Rafael Leonel de Carvalho Evangelista

Escola de Governo do Distrito Federal  
Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida  
Secretaria de Economia

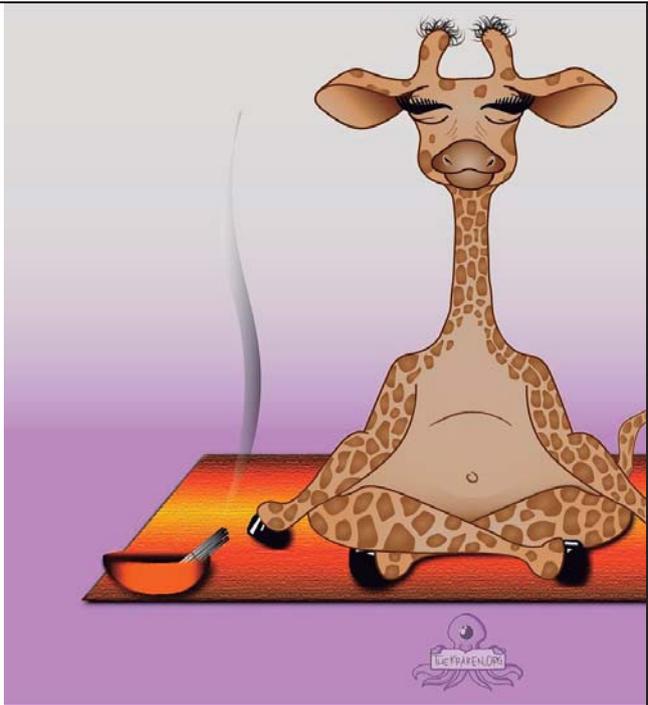


## Aula 5

Escola de Governo do Distrito Federal    Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida    Secretaria de Economia



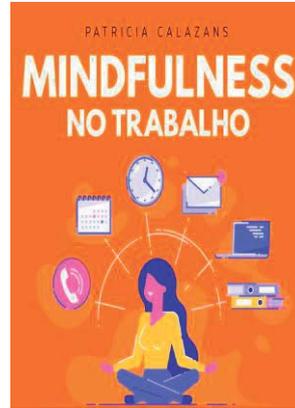
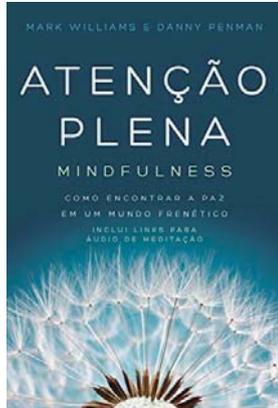
## Check-in



## Quando você pode utilizar a respiração consciente no trabalho

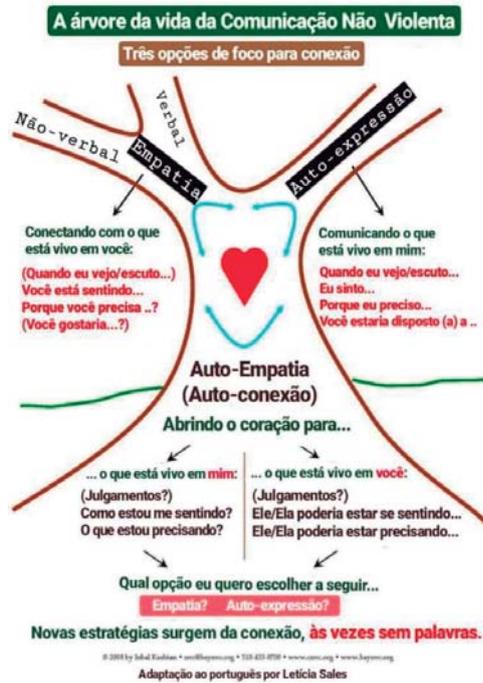


## Indicação de leitura



<https://youtu.be/ZQGuVKHtrxc>

## Árvore da CNV



Podemos buscar compreender as necessidades dos outros e cocriar esse ambiente.

Empatia



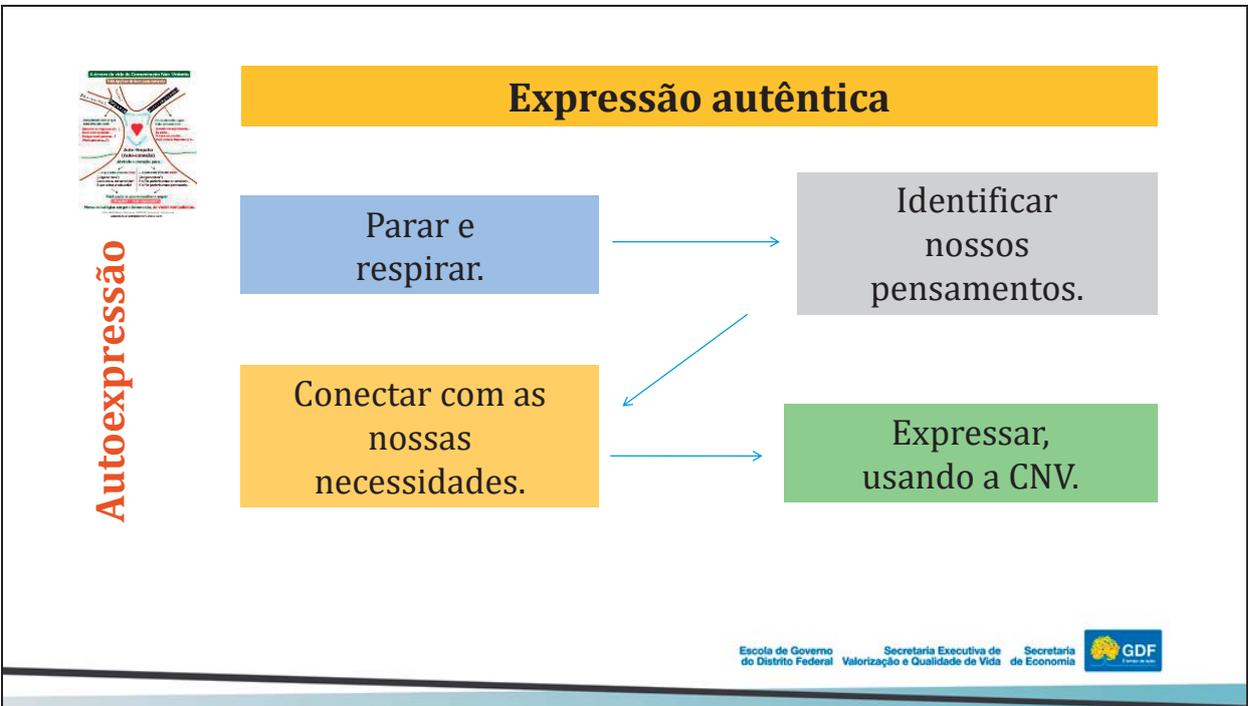
**Vídeo do ICNVB com Kristin Kristensen falando sobre empatia.**

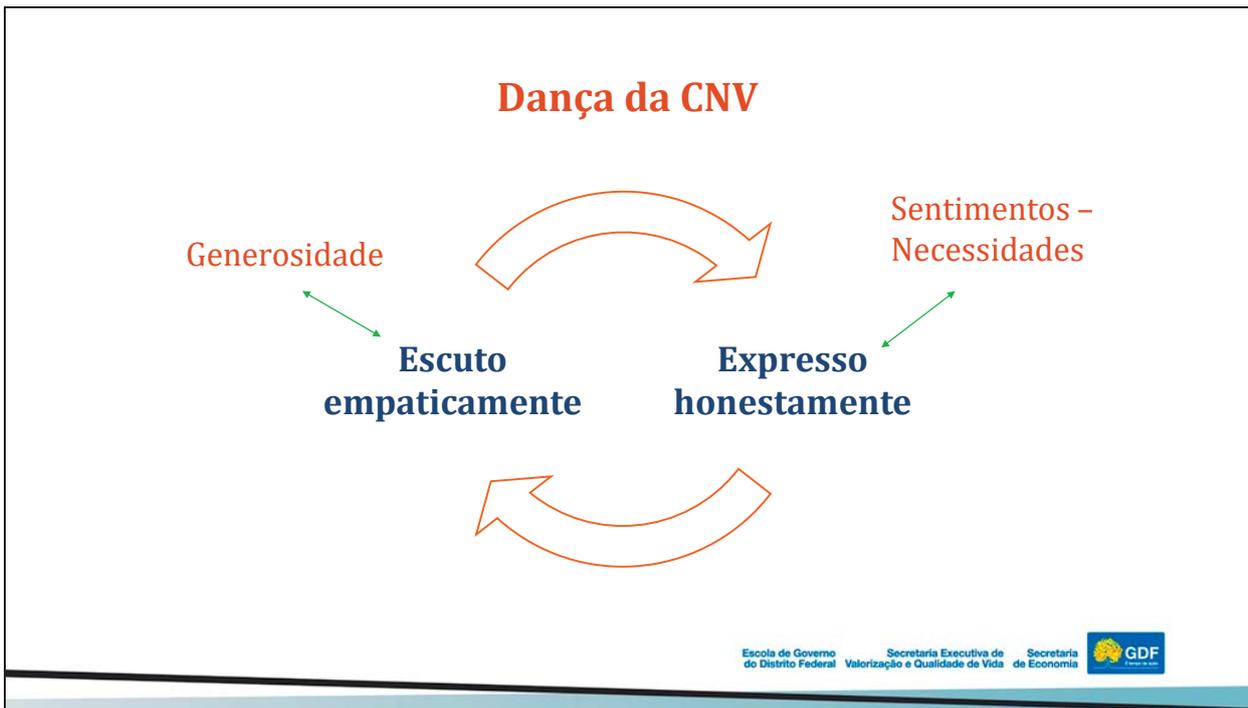
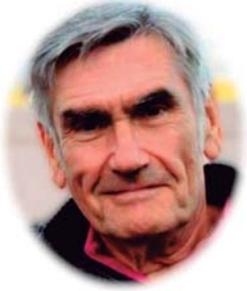
[https://m.facebook.com/institutocnvbrasil/videos/1477465545963834/?locale2=pt\\_BR](https://m.facebook.com/institutocnvbrasil/videos/1477465545963834/?locale2=pt_BR)

**“ENTENDI O QUE ESCUTEI POR ANOS SOBRE EMPATIA”**



**Empatia é tão maior que somente as palavras que falamos**



Marshall Rosenberg

“A Comunicação Não Violenta é um modo de ser, de pensar e de viver. Seu propósito é inspirar conexões sinceras entre as pessoas de maneira que as necessidades de todas sejam atendidas por meio da doação compassiva. Podemos dizer que a CNV é o idioma da compaixão, mas, na verdade, ela é uma linguagem da vida na qual a compaixão surge naturalmente.”

Escola de Governo do Distrito Federal    Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida    Secretaria de Economia


## Organizações humanizadas buscam paradigma da cooperação

- Intenção é cuidar da vida – conexão entre as pessoas.
- Linguagem EMPÁTICA:
  - » compassiva;
  - » consciente das escolhas;
  - » conectada aos sentimentos e às necessidades de todos;
  - » cuide do que é importante para todos;
  - » autorresponsável;
  - » colaboração genuína;
  - » aprendizagem do cuidado.



## Contribuição da CNV

Apoiar, de maneira valiosa, na qualidade das relações, em como as pessoas se relacionam, se comunicam e se sentem **no ambiente de trabalho**. Se elas se sentem bem, verão propósito naquilo que fazem, e, se existir senso de pertencimento e de importância no trabalho e nas relações, isso muda completamente a questão da produtividade e dos resultados.

## Felicidade no ambiente de trabalho

- Produzimos mais quando estamos felizes onde trabalhamos;
- Relações são importantes;
- Transparência, confiança e conexão;
- A empatia é uma habilidade poderosa para o engajamento das pessoas no trabalho.

**A EMPATIA CONECTA-NOS com os pensamentos, as emoções e as experiências dos outros.**

## Como podemos construir pontes nos ambientes organizacionais?

Desenvolvendo **habilidades** de pensamento, linguagem e comunicação que permitam nos conectarmos, de forma compassiva, conosco e com os outros, desenvolvendo **práticas** de cooperação genuínas.



## Colocando em prática!

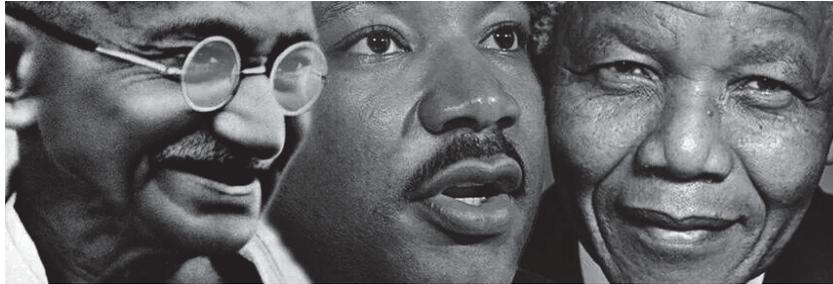
## Intervalo



## Rede de apoio e sistema de apoio



## Somos muitos...



## Criando ambientes de trabalho efetivo-afetivos

**Certificado**

EU \_\_\_\_\_ (seu nome) \_\_\_\_\_

aprendi que \_\_\_\_\_ .

Comprometo-me a \_\_\_\_\_ .

Agradeço a \_\_\_\_\_ .

Escola de Governo do Distrito Federal    Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida    Secretaria de Economia    





## Material extra

## Comunicação autêntica

1. Coloque sua atenção na sua **RESPIRAÇÃO**;
2. Olhe com carinho para o seu **TEATRO MENTAL**. Escutar os **PENSAMENTOS** com curiosidade);
3. Evite as **generalizações** (nunca/sempre/é/só);
4. Observe seu **CORPO** (quais são suas sensações físicas presentes – Ex.: aperto no peito, dor no estômago, na cabeça...);
5. Perceba os **SENTIMENTOS** mais presentes (raiva, irritação, chateação, frustração...);
6. O que é tão precioso para você que você está sentindo falta (**NECESSIDADE**).



Agora faça o mesmo com o outro.

## Dicas importantes

Palestras da Dr. Brené Brown no TED:

“O poder da vulnerabilidade”

[http://www.ted.com/talks/lang/pt-br/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability.html?source=facebook#.URFCgVAeCUx.facebook](http://www.ted.com/talks/lang/pt-br/brene_brown_on_vulnerability.html?source=facebook#.URFCgVAeCUx.facebook)

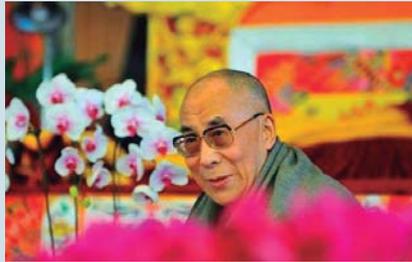
▪ “Escutando a vergonha”

[http://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_listening\\_to\\_shame.html](http://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.html)

Dicas de livros sobre CNV

1. “Comunicação não-violenta” – Marshall Rosenberg, Editora Ágora
2. “Não seja bonzinho, seja real – como equilibrar a paixão por si com a compaixão pelos outros”. Kelly Bryson, Editora Madras
3. “Deixe de ser bonzinho e seja verdadeiro” – Thomas D’Ansembourg, Editora Sextante
4. “A arte da imperfeição” – Brené Brown, Editora Novo Conceito
5. “A coragem de ser imperfeito” – Brené Brown, Editora Sextante
6. “Auto ajuda em conflitos” – Friedrich Glasl, Editora Adigo
7. “Inteligencia emocional” – Daniel Goleman, Editora Objetiva
8. “O poder da empatia” – Roman Krznaric, Editora Zahar
9. “A arte de ser leve” – Leila Ferreira
10. “Grupo do Facebook de Comunicação Não-Violenta”
11. “Disciplina Positiva” – Jane Nelson
12. Site: [www.cultivandocuidado.com.br](http://www.cultivandocuidado.com.br)
13. Documentário Philos – “A revolução do altruísmo”
14. Documentário Philos – “Como a yoga transformou a minha vida”

**“A paz não significa ausência de conflitos. As diferenças sempre estarão lá. Paz significa resolver essas diferenças pelos meios pacíficos, pelo diálogo, pela educação, pelo conhecimento e pelas formas de compaixão.”**



Escola de Governo  
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de  
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria  
de Economia



Escola de Governo  
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de  
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria  
de Economia





## Mantras da AUTORRESPONSABILIDADE

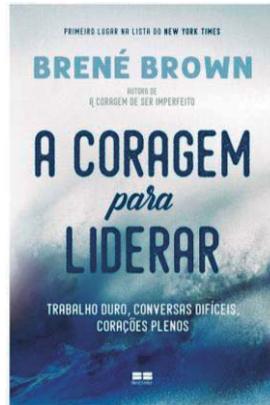
- As outras pessoas não são culpadas ou a causa do que eu sinto.
- O que eu sinto nada mais é que a interpretação que eu faço do que eu escutei, li, toquei ou presenciei.
- O que nos dizem, podemos OPTAR por entender como ofensa ou escutar qual necessidade não atendida está sendo expressada de forma trágica.
- Ofender-me é opcional, não uma obrigação.



Quando tomamos consciência de qual necessidade não foi atendida, abrimos espaço para o que serve à vida.



## Indicação de leitura



Escola de Governo  
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de  
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria  
de Economia



Escola de Governo  
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de  
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria  
de Economia



<http://egov.df.gov.br>