

**Escola de Governo
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa**

Secretaria de Economia



Curso

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

Apresentação

A elaboração, a formatação e a revisão do material didático são de responsabilidade da instrutoria.

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

Escola de Governo
do Distrito Federal
Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa
Secretaria de Economia



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

**Dênis Costa Reis
Neide Odete Coutinho Saad**

Aula 4

Oráculo do pão



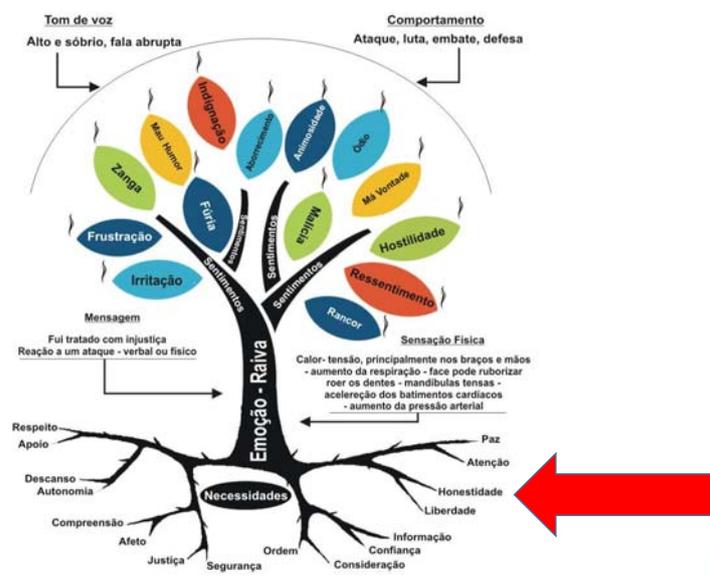


Será entregue, para cada um, uma carta de sentimentos, que não poderá ser mostrada a ninguém. Em trios, os participantes devem representar, por meio de mímica, os sentimentos que tiraram para que os colegas do trio descubram qual é o sentimento.

Como as suas necessidades estão ligadas às suas emoções?



Quando nossas necessidades não estão atendidas



O que está na raiz das minhas necessidades?

Quais são as necessidades ou os valores mais importantes para você?



Necessidades humanas universais

VIOLÊNCIA é a manifestação TRÁGICA de uma necessidade que não foi ATENDIDA.

Marshall Rosenberg



Lista de necessidades

CICLOS	MENTAIS	INTEGRIDADE	EMPODERAMENTO	CRIATIVIDADE	FÍSICAS	INTERDEPENDÊNCIA
Cura	Atenção	Autenticidade	Autonomia	Alarmado	Ar	Aceitação
Esperança	Desafio	Contribuição	Escolha	Ansioso	Água	Apreciação
Paixão	Clareza	Efetividade	Cocriação	Afetado	Alimento	Clareza
Aprendizado	Direção	Progresso	Liberdade	Nervoso	Conforto	Proximidade
Enlutar	Discernimento	Honestidade	Individualidade	Sobrecarregado	Saúde	Comunidade
Lamentar	Informação	Humildade	Solitude	Chocado	Nutrição	Compaixão
Aceitar	Reflexão	Autorreflexão	Inspiração	Desconfiado	Movimento	Conexão
Desfrutar	Estímulo	Autoestima	Progresso	Tenso	Privacidade	Consideração
Reconhecimento	Paz	Sinceridade	Colaboração	Aterrorizado	Descanso	Cooperação
	Humor	Equidade	Conhecimento	Cauteloso	Relaxamento	Empatia
					Segurança	Harmonia
						Inclusão
						Intimidade
						Amor
						Respeito
						Apoio
						Confiança
						Aconchego



The diagram is a circular 'Rosa das Necessidades' (Rose of Needs) with a central core labeled 'NECESSIDADES'. It is divided into four quadrants, each with a color and a label:

- Top (Purple):** ASPIRAÇÃO - VISÃO - ESPÍRITO. Includes terms like Evolução, Transcendência, Inspiração, Plenitude, Escolha, Significado, Equidade, and Liberdade.
- Right (Blue):** PENSAMENTOS - HABILIDADES - MENTE. Includes terms like Propósito, Competência, Auto estima, fortalecimento, Imparcialidade, Aprenderizagem, Respeito, Honestidade, and Humor.
- Bottom (Green):** AÇÃO - FÍSICO - CORPO. Includes terms like Autonomia, Lazer, Variedade, Movimento, Crescimento, Transformação, Sossiego, Conforto, Vitalidade, Reciprocidade, and Brincadeiras.
- Left (Red/Pink):** EMOCÕES - SENTIMENTO - CORAÇÃO. Includes terms like Renovação, Cura, Regeneração, Conexão, Amor, Bem-estar, Equilíbrio, Segurança Emocional, Apoio, Cultivar, Gratidão, Celebração, Criatividade, Estimulação sensorial, and Mutualidade.

 The center contains terms like Esperança, Justiça, Consideração, Paz de espírito, Reconhecimento, Clareza, Aceitação, Inclusão, Proteção, Espaço, and Sustentabilidade. A small logo 'Cavaleiros - Maria Auxiliadora' is in the bottom left corner.

Rosa das Necessidades

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | 

Transformando JULGAMENTOS em NECESSIDADES

Como você bagunceiro, por onde passa deixa seu rastro

Você sempre chega atrasado, não se importa com ninguém

Não vou ficar até mais tarde, não sou a única da equipe que não entregou o relatório

Não aguento mais você me ligando toda hora

Poxa, você sempre aponta meus defeitos e nunca minhas qualidades

➔

Ordem/Responsabilidade/Organização

Comprometimento/pontualidade/consideração

Igualdade, reconhecimento

Espaço, liberdade

Valorização, ser visto, reconhecimento

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | 

**Um NÃO para mim
é um SIM para a necessidade do outro.**



Descascar cebola...
O que eu ganho com isso?



Atenção! Não confunda NECESSIDADES com ESTRATÉGIAS.

Necessidades

O que é importante para mim e que eu valorizo.

– É importante para mim: comprometimento, eficiência e cooperação.



Estratégias

Ações que eu gostaria que fossem realizadas por mim ou por outras pessoas.

– Eu preciso que a chefia compreenda que temos muito trabalho e que ela deve nos apoiar, ampliando os prazos para a entrega dos projetos.

Exercício Necessidade x Estratégia



As Cinco Portas

- 1) Com o seu **PERSONAL TRAINER**.
- 2) **SOZINHO**: Eu, comigo mesmo.
- 3) Com um **OUTRO** alguém.
- 4) **OFERECER** esta qualidade.
- 5) **ENLUTAR** esta necessidade ou estratégia.

Para atender a uma necessidade, podemos escolher várias estratégias.

Fonte: Diálogos Corajosos - Sven Fröhlich e Carolina Cassiano

Escola de Governo do Distrito Federal
Secretaria Executiva de Gestão Administrativa
Secretaria de Economia


6. Necessidades

3º Passo da CNV



O que é mais importante para você?

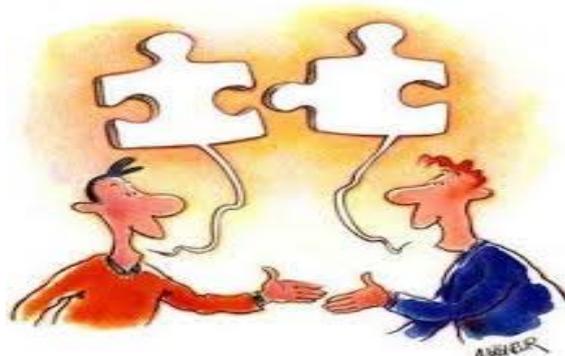
O que gostaria de preservar?

O que é mais importante para outra pessoa (palpite/hipótese)?

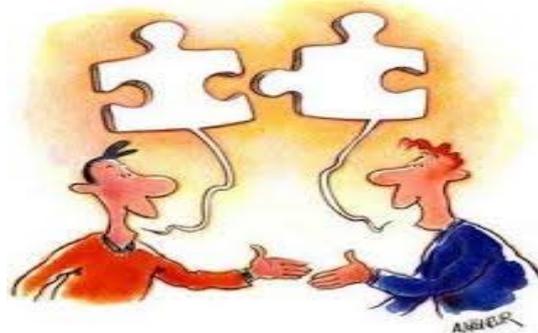


Agora, escreva essa situação.

Escola de Governo do Distrito Federal
Secretaria Executiva de Gestão Administrativa
Secretaria de Economia

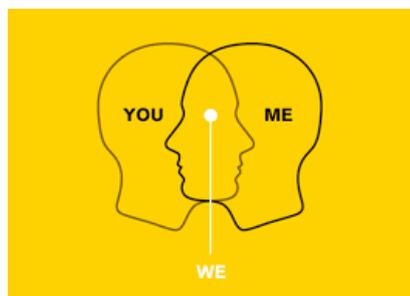



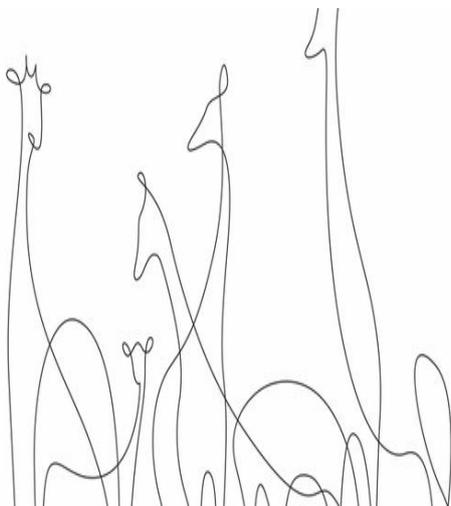
**Quando expressamos as nossas necessidades,
temos mais chances de vê-las satisfeitas.**



E quando nos dedicamos a identificar a necessidade do outro, temos mais chances de compreendê-lo.

“Quando identificamos que todos nós temos as mesmas necessidades, aumentam as chances de conexão entre nós. Isto porque, ainda que estas necessidades sejam manifestadas em momentos diferentes, eu sei o que significa ter esta necessidade e a importância de ela ser atendida.”





Pedindo aquilo que enriquecerá nossa vida

Você realmente sabe o que quer?



NÃO...!!!

Não quero...



Desejo... estar sempre nos braços de uma mulher... uma mulher rica...



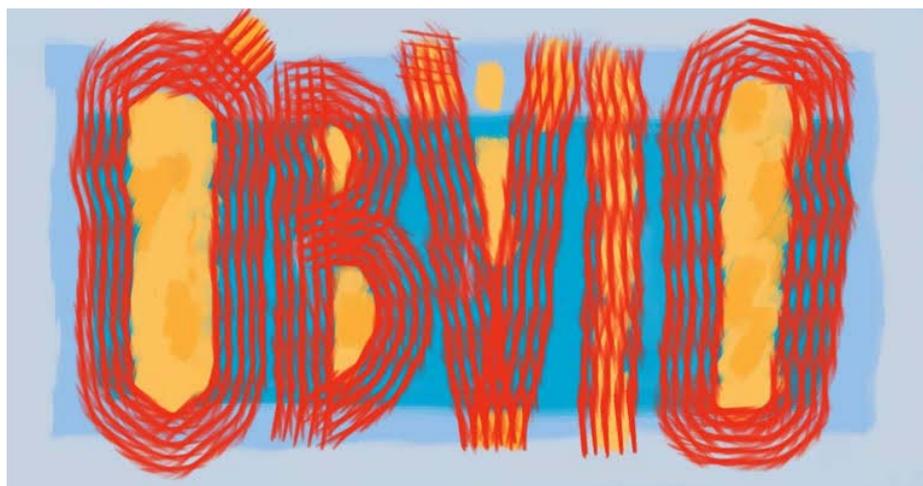
www.DrPepper.com.br

Por que pedir é tão difícil?



Às vezes, sabemos o que não queremos, mas não sabemos o que queremos!

- **Eu queria te pedir para não esquecer de colocar o lixo na porta!**
- **Por favor, não chegue atrasado!**



Pedidos podem ser...



Conexão

Ação



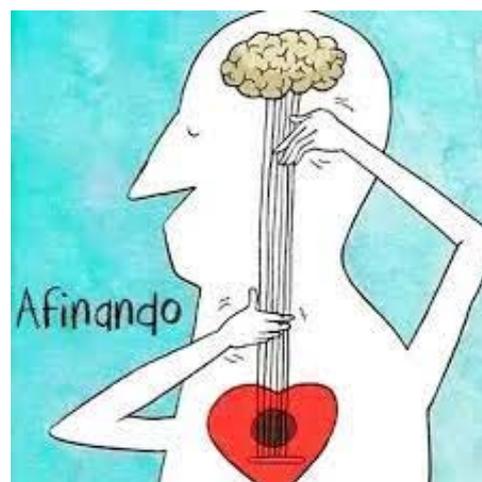
Clareza

Conexão

Como isso chega para você?

O que você sente ao me ouvir dizer isso?

Isso faz sentido para você?



Ação

Ser específico

Ser claro

Fazer ações concretas

Usar linguagem positiva



Clareza

Você pode repetir o que eu disse?

Você pode me dar um exemplo?



Exemplos

x Por favor, não se atrase para a reunião.

✓ Você poderia chegar 15 minutos antes da reunião?

x Ajude-me nos cuidados com as crianças.

✓ Como é, para você, colocar as crianças para tomar banho, às 17 horas, e auxiliá-las nas tarefas da escola, às segundas-feiras e às quartas-feiras?

Qual é o meu objetivo ao fazer pedidos?

Se, antes de fazer um pedido, eu penso:

“Ele deveria...”;

“Eu mereço”;

“Tenho o direito...”.



Isto é uma exigência/pensamento exigente!

Atenção! Não confunda PEDIDOS com EXIGÊNCIAS

Pedidos

Objetivo, claro e positivo para mim ou para outra(s) pessoa(s).

– Seria possível ampliar os prazos de entrega dos projetos de três para dez dias, após o conhecimento de todos da equipe?



Exigências

Eu quero que faça o que eu quero e **NÃO ACEITO NÃO** como resposta.

– Então, vê se, da próxima vez, você consegue não pedir as coisas em cima da hora. Ok?!

7. Pedidos 4º passo da CNV

O que você vai pedir para si ou para a outra pessoa?

Agora, escreva o pedido.



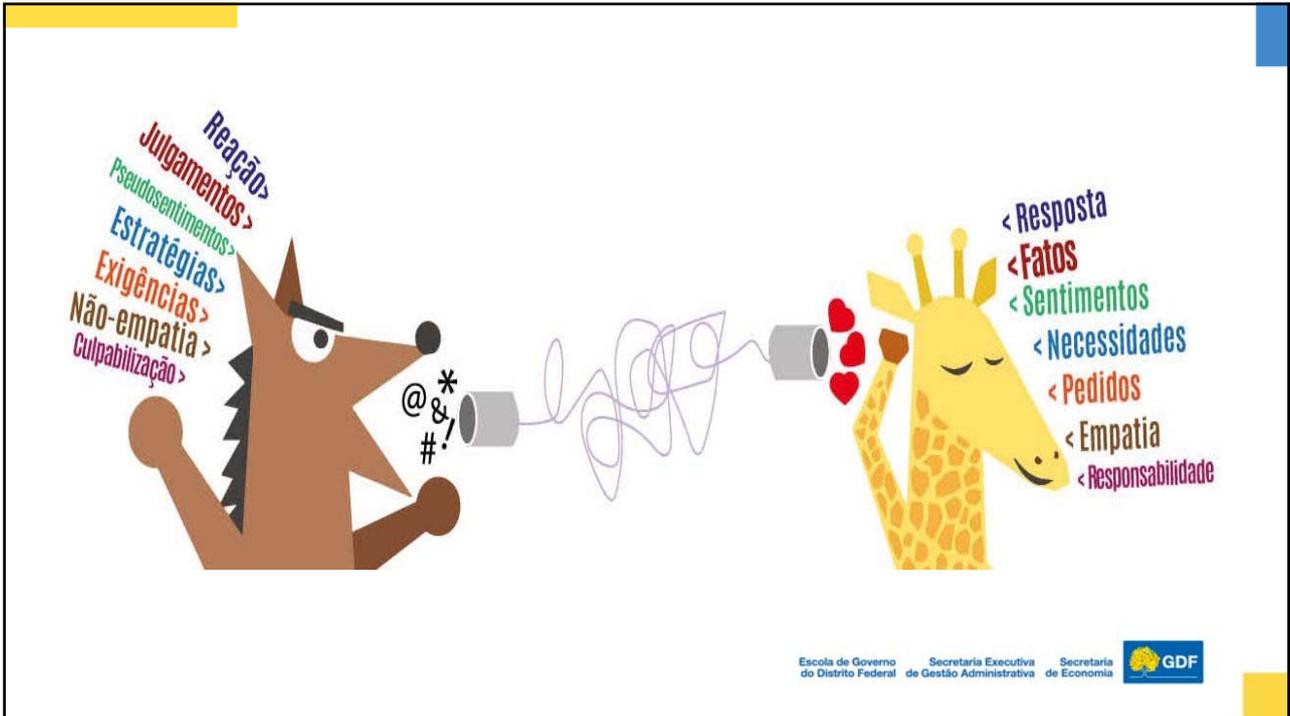


Compartilhar

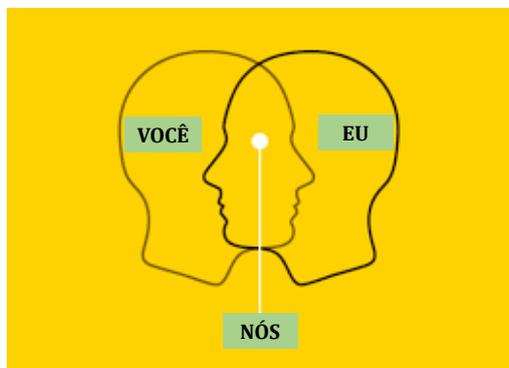


Eu tenho a escolha de ver suas reclamações como um ataque dirigido contra mim ou como uma oportunidade de compreender o que se passa com você.

cnv-apprentiegirafe.blogspot.com



Já sabemos que existe **EU** e existe **VOCÊ**.
Mas será que pode existir **NÓS**, sem deixar de existir **EU** e **VOCÊ**?



Coexistir: **EU - VOCÊ - NÓS**

*Cuide do seu chagal!
É muito importante
saber o que ele está
sentindo.*



Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



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