

**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 5





a mente controla o corpo

inspire

a respiração controla a mente

@cnvcep



Quando você pode utilizar a respiração consciente no trabalho



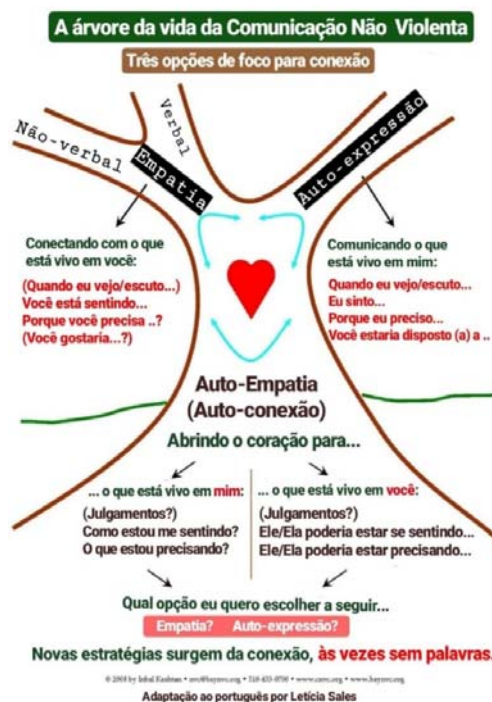
Indicação de leitura



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



O QUE VIMOS ATÉ AQUI SOBRE CNV





Criando ambientes de trabalho efetivo-afetivos

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



**“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 Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



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.

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.



Autoexpressão

Expressão autêntica

Parar e respirar.

Conectar com as nossas necessidades.

Identificar nossos pensamentos.

Expressar, usando a CNV.



Empatia

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

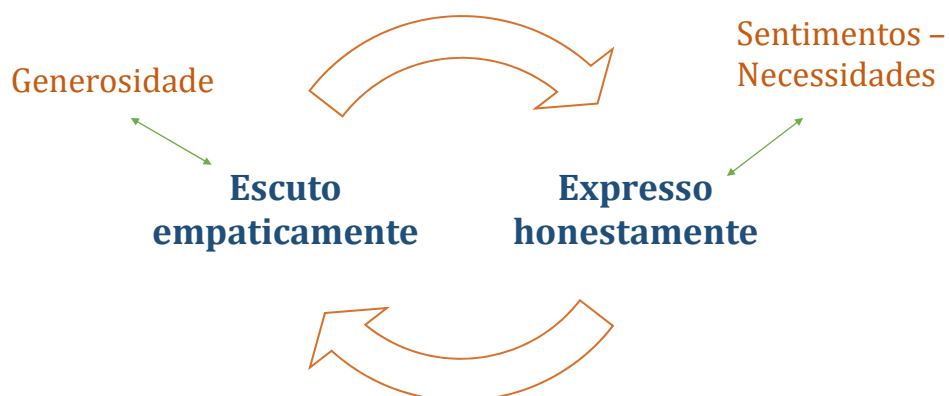




Marshall Rosenberg

“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.”

Dança da CNV



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.



“Queremos agir motivados pelo DESEJO DE CONTRIBUIR PARA A VIDA, e não por medo, culpa, vergonha ou obrigação.”

Marshall Rosenberg



**Qual energia estou
empregando nas ações
que realizo?**



**Obrigaçã
ou
Prazer**



**É possível não fazer nada
que não seja por prazer...**

QUAIS MOTIVAÇÕES ME OBRIGAM A FAZER ALGO?

1. Dinheiro
2. Aprovação
3. Evitar punição
4. Evitar me envergonhar
5. Evitar culpa
6. Por dever



EXERCÍCIO TENHO QUE...



CULTIVANDO A CONSCIÊNCIA DA ENERGIA POR TRÁS DE NOSSAS AÇÕES

Eu escolho_____.

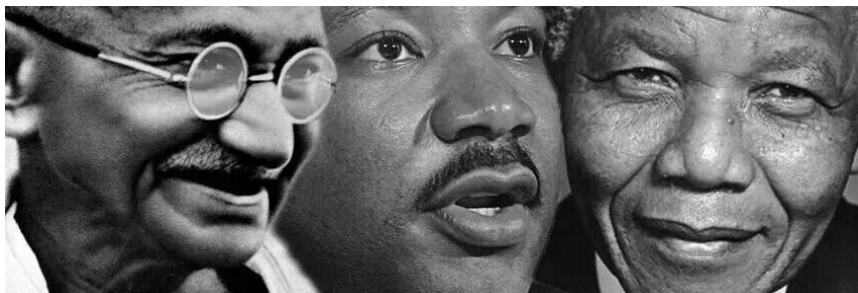
Porque quero_____.

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.



Somos muitos... E podemos buscar redes de apoio



COLOCANDO A CNV EM PRÁTICA NO LOCAL DE TRABALHO



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#).

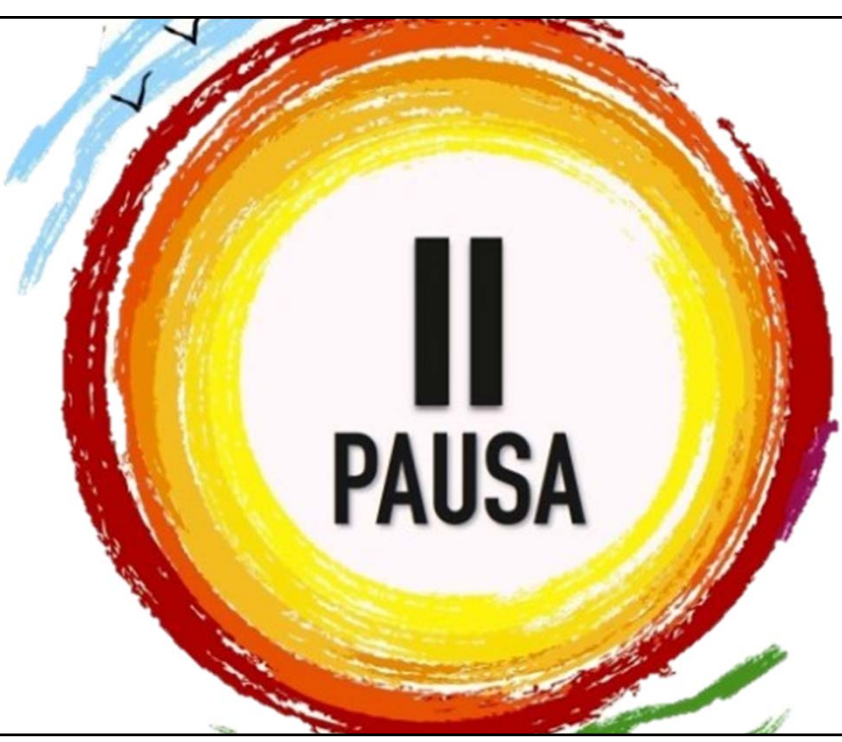
Certificado

EU _____ (seu nome) _____

aprendi que _____ .

Comprometo-me a _____ .

Agradeço a _____ .



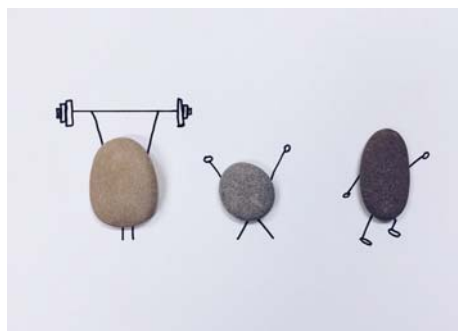
II
PAUSA

Circuito CNV

1) Praticar (Oficina)

2) Praticar (Círculo)

3) E paráticar



Gratidão



Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



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