

**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](http://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)**

**Larissa Polyana Mendes Pedroza Nascimento**  
**Neide Odete Coutinho Saad**

***CHECK IN***

**COMO EU CHEGO PARA ESSE ENCONTRO, HOJE?**

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

# RESPIRAÇÃO

## RESUMO AULA 1

**Pesquisa Felicidade**

**Paradigma - Novo caminho**

**Linguagens - Comunicação**

**Conflito - Reações**

**Percepção**

**CNV - Marshall**

**Alegorias animais**

**Essência CNV  
intra/inter/sistêmico**

**Distinções-chave  
(4 elementos)**

**MÚSICA**

Seja Gentil  
 Álbum: O velho e o bom novo  
 Artista: Kell Smith

SERÁ QUE AS PESSOAS CONSEGUEM PRESTAR  
 ATENÇÃO NAS LETRAS DAS MUSICAS NO MEIO  
 DE TANTA CORRERIA? ESPERO QUE SIM

SEJA GENTIL COM VOCÊ

RESPIRA FUNDO E PEGA LEVE  
 SÓ LEVE O QUE NÃO PESAR NO CORAÇÃO

APRENDA PORQUE A VIDA É BREVE  
 A EXERCITAR A VELHA E BOA GRATIDÃO

"TÁ TUDO BEM SE NÃO TÁ TUDO BEM TODO  
 DIA"  
 ESSA É A LIÇÃO

SILENCIAR A MENTE E VIVER A VIDA  
 AINDA É A MELHOR OPÇÃO

AH, SE NÃO HOUE AMOR NÃO SE DEMORE LÁ

AH, SE NÃO HOUE AMOR NÃO SE DEMORE LÁ  
 AH, QUE A PREVISÃO DO TEMPO É QUE ELE  
 CORRE MAIS

SEJA GENTIL COM VOCÊ  
 SEJA GENTIL COM VOCÊ  
 SEJA GENTIL COM VOCÊ  
 SEJA GENTIL COM VOCÊ

AH, SE NÃO HOUE AMOR NÃO SE DEMORE LÁ  
 AH, QUE A PREVISÃO DO TEMPO É QUE ELE  
 CORRE MAIS

SEJA GENTIL COM VOCÊ  
 SEJA GENTIL COM VOCÊ  
 SEJA GENTIL COM VOCÊ  
 SEJA GENTIL COM VOCÊ

**INTRAPESSOAL**

**Convite para a autocontextão e autoconhecimento**

## RODA DA VIDA

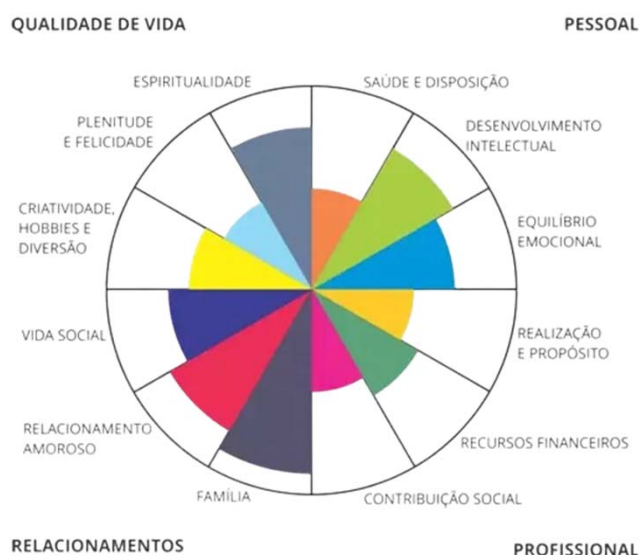
A Roda da Vida é uma ferramenta que foi criada por Paul J. Meyer por volta dos anos 60 e que tem como finalidade proporcionar uma visão mais abrangente da sua vida.

Com ela, você conseguirá identificar elementos importantes que podem ajudar a ampliar sua auto percepção e o seu autoconhecimento.

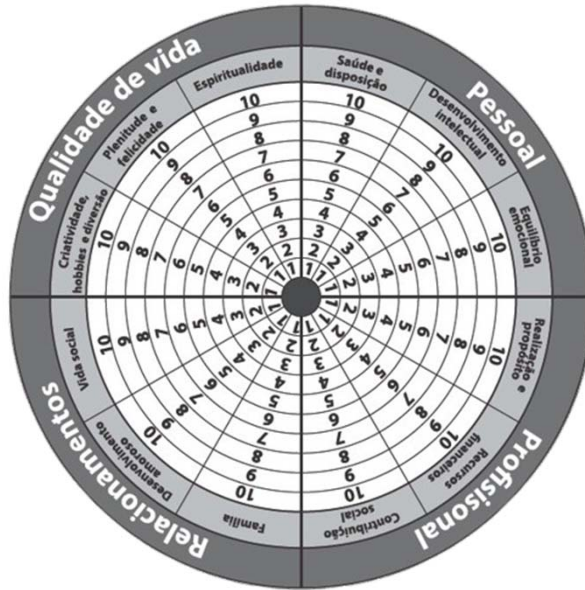


Paul J. Meyer

## RODA DA VIDA



# EXERCÍCIO



# PARTILHA

## EXERCÍCIO TOUR POR NÓS MESMOS

## TOUR POR NÓS MESMOS

**PENSAMENTOS:** Coloque a mão na sua cabeça e nomeie as histórias, julgamentos, interpretações e crenças que você carrega.

**RESPIRE PROFUNDAMENTE**

**SENTIMENTOS:** Coloque a mão no seu coração e nomeie as sensações presentes no seu corpo e as emoções que você sente.

**RESPIRE PROFUNDAMENTE**

**NECESSIDADES:** Coloque a mão na sua barriga e nomeie as necessidades que estão por trás dos seus pensamentos e dos sentimentos.

**RESPIRE PROFUNDAMENTE**

**PEDIDOS:** Coloque suas mãos abertas ao lado do seu corpo e nomeie os pedidos de ação que surgem da conexão com as suas necessidades.

**RESPIRE PROFUNDAMENTE**

## POR QUE É TÃO DIFÍCIL ACEITAR A VULNERABILIDADE?

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



Vídeo: [TEDx](#)

Cassandra **Brené Brown** é uma assistente social, professora e pesquisadora norte-americana, palestrante, escritora e apresentadora de podcast. Brown é conhecida em particular por sua pesquisa sobre vulnerabilidade, vergonha, empatia, coragem e liderança. Ficou mundialmente conhecida por sua **palestra TEDx de Houston em 2010**, *The Power of Vulnerability* (O Poder da Vulnerabilidade), que é uma das cinco palestras TED mais assistidas. Isso levou à criação de sua **palestra filmada**, *Brené Brown: The Call to Courage*, que estreou na **Netflix em 2019**. Brown discute como e por que escolher a coragem ao invés do conforto, equiparando ser corajoso a ser vulnerável. De acordo com sua pesquisa, fazer isso nos abre ao amor, alegria e pertencimento, permitindo que nos conheçamos melhor e nos conectemos mais profundamente com outras pessoas.

Vídeo: [TEDx](#)

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



**“Em vez de vivermos de julgamentos e críticas, devemos ousar, aparecer e deixar que nos vejam. Isso é a coragem de ser imperfeito! Isso é viver com ousadia! Estamos aqui para criar vínculos com as pessoas. Amor e aceitação são necessidades irredutíveis de todas as pessoas”.**

**Brené Brown**

## **VULNERABILIDADE**

**É a disposição de se expor emocionalmente, aceitar a incerteza e correr riscos nas relações e em diversas áreas da vida.**

**INCERTEZA - RISCO - EXPOSIÇÃO EMOCIONAL**

## TRIADE DE SENTIMENTOS NA VULNERABILIDADE



MEDO

CULPA

VERGONHA

## VULNERABILIDADE

**É vivenciar a humanidade compartilhada**

**É um caminho para ter mais clareza do que preciso**

**É o catalizador da coragem de ser imperfeito**

**É uma oportunidade de me acolher e me aceitar**

## CULTIVANDO A VULNERABILIDADE

Algumas práticas para cultivar a vulnerabilidade incluem:

**autocompaixão,  
aceitação de imperfeições  
prática da gratidão  
construção de rede de apoio emocional**

## EXERCÍCIO

**Complete essas duas frases pensando em situações nas quais você se sentiu vulnerável.**

**Vulnerabilidade é ...**

**A sensação de estar vulnerável é ...**



[Vídeo TED Talk](#)

**Kristin Neff** é psicóloga e a principal pesquisadora americana sobre autocompaixão. É fundadora do Programa "*Mindful Self-Compassion*". Fez doutorado em desenvolvimento moral pela Universidade da Califórnia e pós-doutorado na Universidade de Denver. Ensina no departamento de Psicologia Educacional na Universidade do Texas.

A autocompaixão implica sermos afetuosos e compreensivos conosco mesmos quando sofremos, falhamos ou nos sentimos inadequados, em vez de ignorar nossa dor ou nos flagelar com autocrítica.

Pessoas autocompassivas reconhecem que ser imperfeito, fracassar e enfrentar dificuldades na vida é inevitável, por isso tendem a ser gentis consigo mesmas quando confrontadas com experiências dolorosas, em vez de ficarem irritadas quando a vida fica aquém dos ideais estabelecidos.

**Kristin Neff**

## ASPECTOS DA AUTOCOMPAIXÃO



## EXERCÍCIO

**Pensando nas frases sobre vulnerabilidade que você completou, escreva como você pode se dar autocompaixão.**

**Eu me dou compaixão por...**

# ACEITAR AS IMPERFEIÇÕES



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



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

## KINTSUGI OU KINTSUKOROI

Arte japonesa que alia **ofício e filosofia** para fixar **fissuras ou fraturas** em cerâmica com ouro. A tradução mais precisa seria **“reparação do ouro”**.

Vale a pena destacar que estas reparações não tentam fazer uma restauração imperceptível da peça quebrada. Pelo contrário, destinam-se a realçar a beleza dessas **cicatrices**, a **fragilidade** do utilizado, da **passagem do tempo**, dando a estas **falhas** uma proeminência estética.

Em suma, em vez de tentar esconder as fendas, esta filosofia japonesa **honra-as** ao mostrar a fragilidade e, por sua vez, a **capacidade de resiliência**. Cada uma destas quebras e fissuras **faz parte da história viva** de um objeto.

## EXERCÍCIO

Liste 3 coisas que você considera que são “imperfeições” a seu respeito

- 1.
- 2.
- 3.

Liste 3 coisas que você considera que são “virtudes/qualidades” a seu respeito

- 1.
- 2.
- 3.

## GRATIDÃO

**Sentimento de apreciação ou reconhecimento por algo que se recebe ou experimenta. Envolve a percepção de que se beneficiou de algum modo, seja por uma ação, gesto ou circunstância, e inclui um componente emocional de reconhecimento e valorização.**



**Robert A. Emmons** é Professor Emérito de Psicologia na Universidade da Califórnia, Davis, onde lecionou de 1988 a 2021. Ele é o autor de mais de 250 publicações originais em periódicos e capítulos revisados por pares e escreveu/editou oito livros, incluindo *Obrigado! Como praticar a gratidão pode torná-lo mais feliz, a gratidão funciona!*



**Michael McCullough** é professor de psicologia na Universidade da Califórnia, San Diego, onde dirige o Laboratório de Evolução e Comportamento Humano. Ele recebeu um PhD da Virginia Commonwealth University em 1995 e um doutorado honorário da Universidade de Louvain em 2015.



## EXERCÍCIO

Escreva 3 coisas pelas quais você se sente grato(a)

- 1.
- 2.
- 3.

Para casa – Carta da gratidão

## REDE DE APOIO EMOCIONAL

Conjunto de pessoas e recursos que fornecem suporte emocional e psicológico. Essas redes são essenciais para o bem-estar mental e emocional, oferecendo compreensão, encorajamento e ajuda prática durante momentos difíceis.

## REDE DE APOIO EMOCIONAL



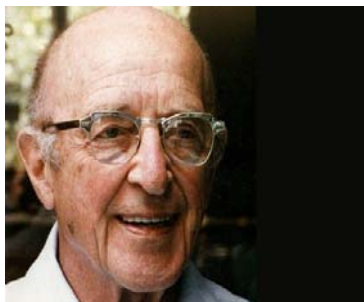
## INTERPESSOAL

### Convite para a conexão e a empatia

## EMPATIA

“Capacidade de sentir o mundo do outro **como se fosse** o seu próprio mundo, mas sem perder a qualidade de **“como se”** estivesse no mundo do outro”. **Carl Rogers**

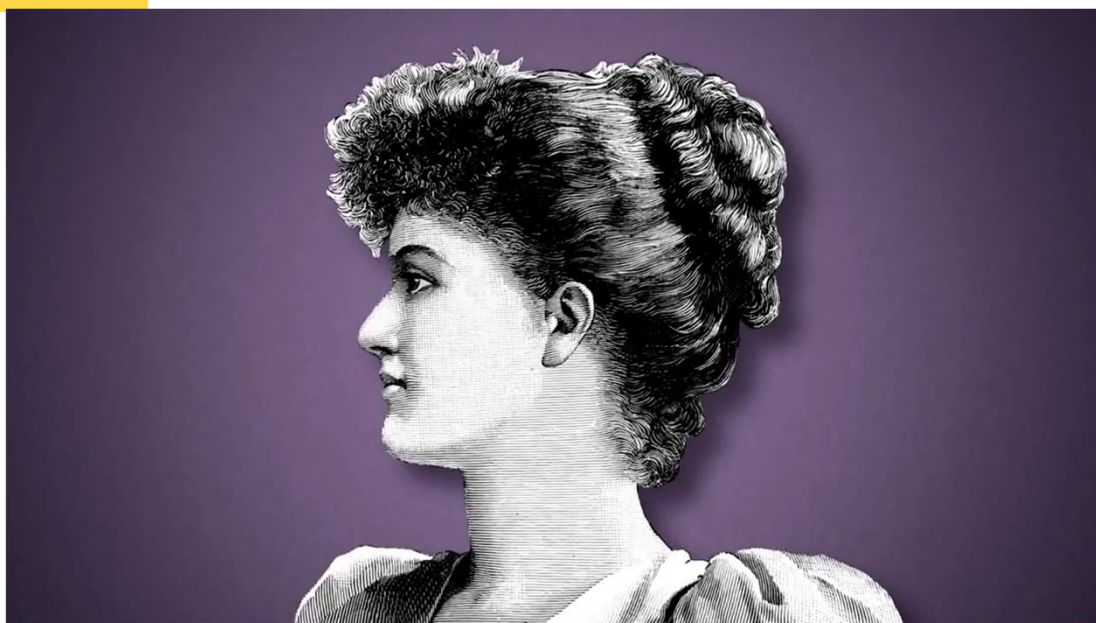
“Capacidade de considerar e respeitar os sentimentos alheios, de se colocar no lugar do outro, ou vivenciar o que a outra pessoa sentiria caso estivesse em situação e circunstância similar”. **Ana Beatriz Barbosa Silva**



**Carl Ransom Rogers** foi um psicólogo estadunidense atuante na terceira força da psicologia e desenvolvedor da Abordagem Centrada na Pessoa. Sua dedicação à construção de um método científico na psicologia foi reconhecido por prêmio da Associação Americana de Psicologia, da qual também foi eleito presidente, em 1958, tendo sido um pioneiro no estudo sistemático da clínica psicológica. Foi indicado ao Prêmio Nobel da Paz em 18 de janeiro de 1987.



**Ana Beatriz Barbosa Silva** é médica graduada pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) com residência em psiquiatria pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Professora honoris causa pela UnifMU (SP) e Presidente da Associação dos Estudos do Distúrbio do Déficit de Atenção (AEDDA), diretora técnica das clínicas Medicina do Comportamento do Rio de Janeiro e em São Paulo.



## EXERCÍCIO ESCUA EMPÁTICA

**PESSOA A PERGUNTA:**  
**- BOM DIA! TUDO BEM COM VOCÊ?**

**PESSOA B RESPONDE:**  
- ....

**CADA PESSOA TERÁ 1 MINUTO PARA RESPONDER**

## PARTILHA

## EMPATIA

### Empatia Cognitiva

**Parafrasear:**

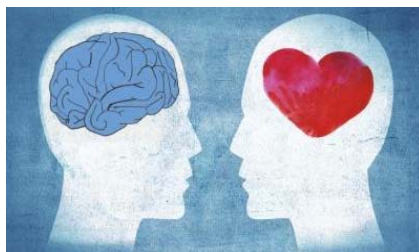
Parece-me que você está sentindo... Porque você precisa de... (necessidade)

**Foco nas palavras:**

Você disse várias vezes a palavra ...

**Resumo:**

Deixa eu ver se eu entendi o que você disse.



### Empatia Emocional

**Escuta silenciosa:**

Estar presente e mostrar-se ativo na escuta

## ESCUA EMPÁTICA

**Intenção de compreender**

**Sair do papel de salvador**

**Confiar que a pessoa é capaz**

**Oferecer presença**

**Compreender não é concordar**

**Foco no outro sem opiniões e julgamentos**

**Ouvir o que mais importar para aquela pessoa**

## EMPATIA QUE CURA

**Pergunte antes** de oferecer conselhos ou estímulos

Procure escutar **sentimentos e necessidades**

**Preste atenção** se a dor está bloqueando sua capacidade de oferecer empatia

Ser empático aprimora nossa **capacidade de aceitar** a vulnerabilidade

Escutar de maneira empática **nos ajuda a ouvir o NÃO** sem julgamento

Oferecer empatia ajuda a **animar uma conversa** que está morna



## BLOQUEIOS DA ESCUTA EMPÁTICA

**Aconselhar:** “ Eu acho que você deveria se afirmar mais. Você tem que procurar um psicólogo”.

**Negar:** “Isso não é nada, já vai passar.”

**Perguntar:** “Em que situação? Mesmo em pequenos grupos? Com quem?”.

**Diagnosticar:** “você é muito tímido, eu acho que o problema vem da sua mãe”.

**Falar de si:** Isso me lembra quando eu era pequeno. É quase parecido mas...”.



## BLOQUEIOS DA ESCUTA EMPÁTICA

**Consolar:** “Não é culpa sua.”

**Positivar:** “Vai passar logo. Alegria!”

**Educar:** “Você pode aprender com isso.”

**Corrigir:** “Não é bem assim.”

**Rotular:** “Você é muito exagerado.”

**Culpar:** “Também você não escuta ninguém, como quer ser escutado?”

**Simpatia :** “Isso é tão triste.”



## EMPATIA COGNITIVA

**Você está irritado porque você tem verdadeiramente necessidade de escuta e de consideração? É isso?**



## EMPATIA EU VEJO VOCÊ

**“Não significa apenas que eu estou olhando para você. É muito mais do que isso, estou dizendo que estou deixando de lado o meu julgamento, os meus preconceitos para enxergar você de verdade, inteiramente, como você realmente é, e aceito você exatamente do jeito que é”.**

## ENTRE OLHARES



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

**Marshall Rosenberg**

***CHECK OUT***

**Contato**

Coordenação de cursos: 3344-0132

Informação de cursos: enviar mensagem para 3344-0063

**Certificados**

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

E-mail: [sedoc.certificado@economia.df.gov.br](mailto:sedoc.certificado@economia.df.gov.br)

**Endereço**

Setor de Garagens Oficiais Norte (SGON)

Quadra 1 - Área Especial 1 - Lote 1

Escola de Governo  
do Distrito Federal

Secretaria Executiva  
de Gestão Administrativa

Secretaria  
de Economia



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