

**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)**

Larissa Polyana Mendes Pedroza Nascimento
Neide Odete Coutinho Saad

CHECK IN

COMO EU CHEGO PARA ESSE ENCONTRO, HOJE?

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Coloque-se de forma confortável com a postura ereta (sentado ou deitado).

Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração.

Perceba que quando você inspira (puxa o ar) o abdômen desce e quando expira (solta o ar) o abdômen sobe.

Tente realizar o movimento contrário: o abdômen subir ao inspirar e descer ao expirar. Conseguiu?

Agora, inspire lentamente pelo nariz contando mentalmente até quatro. Sinta o ar encher o pulmão e o abdômen subir.

Segure respiração dois segundos. Expire lentamente pela boca, contando mentalmente até seis. Enquanto esvazia o pulmão perceba o abdômen baixando.

RESUMO AULA 2

Roda da Vida

Tour - Respiração

Vulnerabilidade

Autocompaixão

Imperfeições

Gratidão

Rede de Apoio Emocional

Empatia

Escuta Empática

Entre olhares

MÚSICA

Prometo
Artistas: Paula Fernandes
e Kell Smith

Repara só como a gente se confunde
E todo dia amanhece, se ilude
Buscando vinte e quatro horas
Correr atrás de ser feliz

Esquece que felicidade é consequência
Estar com quem se ama é questão de
urgência
Porque o tempo não congela
Pra se entender o que é importante

Bem melhor ter paz do que razão
Transformar o medo em gratidão

Prometo prestar mais atenção nas
miudezas
Olhar o céu com mais delicadeza
E ver o quanto é lindo

Prometo sorrir com um sorriso de
criança
E nele resgatar a esperança
De um mundo mais bonito
Prometo

Prefiro ouvir um eu te amo verdadeiro
Vale bem mais do que juntar todo o dinheiro
Porque ele não compra a cura para o sofrimento

Preciso me aceitar assim, todo imperfeito
E ter coragem de ser eu mais por inteiro
Viver de bem comigo e com os meus defeitos

Bem melhor ter paz do que razão
Transformar o medo em gratidão

Prometo prestar mais atenção nas miudezas
Olhar o céu com mais delicadeza
E ver o quanto é lindo

Prometo sorrir com um sorriso de criança
E nele resgatar a esperança
De um mundo mais bonito

Prometo prestar mais atenção nas miudezas
Olhar o céu com mais delicadeza
E ver o quanto é lindo

Prometo sorrir com um sorriso de criança
E nele resgatar a esperança
De um mundo mais bonito
Prometo

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



1ª DISTINÇÃO-CHAVE

OBSERVAÇÃO

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



**O QUE VOCÊ VÊ
NESTA IMAGEM?**



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

**O QUE VOCÊ VÊ
NESTA IMAGEM?**



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

**O QUE VOCÊ VÊ
NESTA IMAGEM?**



**O QUE VOCÊ VÊ
NESTA IMAGEM?**



VOCÊ OBSERVOU?

OU

JULGOU

AVALIOU

INTERPRETOU

OBSERVAÇÃO NA CNV

Observar sem avaliar

Apenas o que pode ser descrito

É objetivo

Não é ouvida como crítica

É um bom começo para conversar

Todos podem ver

**“90% de nosso sofrimento
acontece por causa de nossas
interpretações!”**

Marshall Rosenberg

EXERCÍCIO
OBSERVAÇÃO OU AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO

DESCRIÇÃO DE FATOS SEM INTERPRETAÇÃO

Ele entrou na sala e disse:

- "Não cumprimos o prazo para entrega do projeto".

JULGAMENTO

EXPRESSÃO DE INTERPRETAÇÕES

Ele entrou na sala e disse, em tom de arrogância, que somos todos incompetentes.

EXERCÍCIO 3 – FORMULÁRIO GERAL

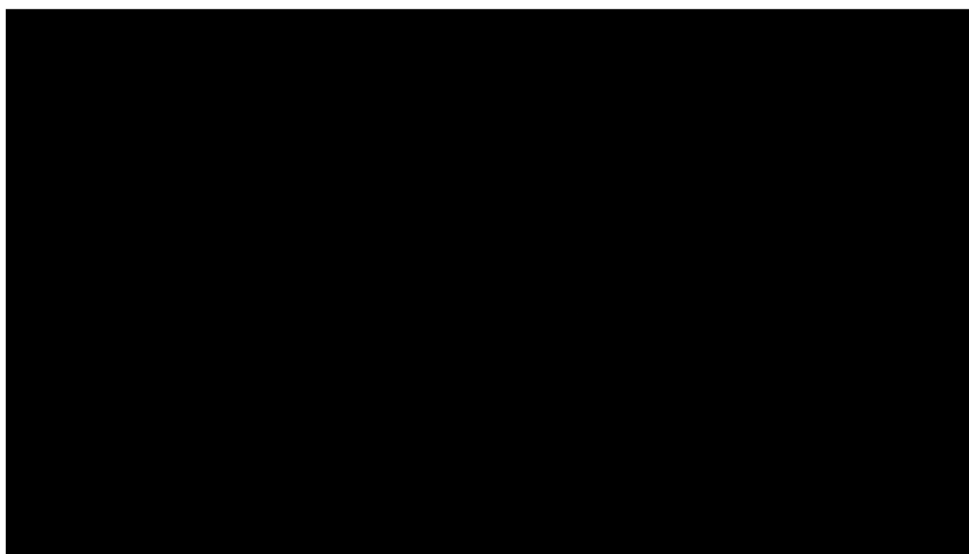
OBSERVAÇÃO

O que de fato aconteceu?

O que eu me lembro do que foi dito, visto, lido ou feito?

Descreva o conflito como se tivesse sido filmado.

RÓTULOS



ATITUDES QUE DESCONNECTAM PESSOAS

Rótulos – “Ele é cargo comissionado ou servidor?”

Julgamentos – “Ela não está nem aí para o trabalho, só quer o dinheiro. Nem gosta disso aqui.”

Avaliações – “Não tem gente competente para fazer o trabalho.”

Atribuição de culpas – “Não conseguimos o resultado porque as pessoas aqui não fizeram a parte delas”.

Desejo de punir – “Confia na estabilidade. Queria que respondesse a um PAD.”

Críticas – “Nem parece que tem ensino superior. Como passou em um concurso?”

Medo – “Ele é meu chefe. Eu não vou falar o que eu penso porque preciso desse emprego/cargo.”

2ª DISTINÇÃO-CHAVE

SENTIMENTO



EXERCÍCIO 4 – FORMULÁRIO GERAL

AUTOCONSCIÊNCIA CORPORAL

Onde eu percebo, no meu corpo, as sensações desagradáveis relacionadas ao conflito vivenciado?

...

...

Como me sinto agora que me lembrei com o conflito?

...

...



A CNV nos ajuda a fazer as pazes com nossos sentimentos. É preciso entender que eles **SÃO MENSAGEIROS** e não guias.

Crescemos tentando **esconder e disfarçar** nossos sentimentos em vez de **nomear e lidar** com eles:

Perceber
Nomear
Acolher





William Ury: Antropólogo norte-americano considerado um dos nome mais renomados da área. Entre seus grandes feitos estão ser co-fundador do Programa de Negociação da Universidade de Harvard e da Rede de Negociação Internacional, ONG que visa acabar com guerras civis pelo mundo. Nos últimos 35 anos, atuou como consultor em uma ampla variedade de conflitos, como disputas entre empresas, greves trabalhistas e guerras no Oriente Médio, na América Latina e no Cáucaso.

“Sempre que você se sentir atizado por um pensamento, uma emoção ou uma sensação, você tem uma escolha simples: conscientizar-se ou deixar-se levar...”

William Ury

SENTIMENTO

IDENTIFICAÇÃO E EXPRESSÃO DO QUE ESTÁ VIVO EM MIM

Estou com vergonha, triste e frustrado, porque ouvi que não cumprimos o prazo de entrega do projeto.

PENSAMENTO

EXPRESSÃO DE PSEUDOSENTIMENTOS, RÓTULOS, AVALIAÇÕES, DIAGNÓSTICOS DO OUTRO.

Estou me sentindo incompreendido*, desrespeitado* e desvalorizado* pela minha chefia

* Pseudosentimentos



EXERCÍCIO 5 – FORMULÁRIO GERAL

SENTIMENTOS

O que eu sinto agora que me lembro do conflito?

...

Quais sentimentos posso nomear relacionados ao conflito vivido?

...

O QUE NÃO É EXPRESSÃO DE SENTIMENTO

SINTO QUE...

Eu sinto que o meu bebê é muito agitado

Eu sinto como se estivesse criando um filho sozinha

Sinto que tudo isto é inútil

PSEUDOSSENTIMENTOS

expressa **INTERPRETAÇÕES**, e não sentimentos

AMEAÇADO
 ATACADO
 AVILTADO
 COAGIDO
 COOPTADO
 CRITICADO
 DESACREDITADO
 DESAMPARADO
 DESAPONTADO
 DIMINUÍDO
 ENCLAUSURADO
 ENCURRALADO
 ENGANADO
 IGNORADO
 INTIMIDADO

MAL COMPREENDIDO
 MALTRATADO
 MANIPULADO
 MENOSPREZADO
 NEGLIGENCIADO
 PODADO
 PRESSIONADO
 PRETERIDO
 PROVOCADO
 REJEITADO
 SOBRECARRREGADO
 SUBESTIMADO
 TRAÍDO
 USADO

O QUE AJUDA EM UMA CONVERSA

1. Faça essas perguntas a você:

O que me faz achar que essa pessoa quer me machucar?

Que resultados quero desse diálogo?

Quais são meus sentimentos e necessidades agora?

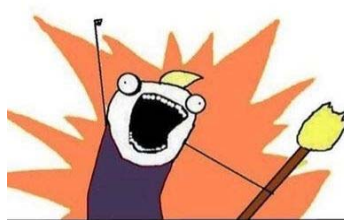
2. Devo estimular o meu lado racional e lógico do cérebro

3. Devo estar presente na conversa - *Mindfulness*

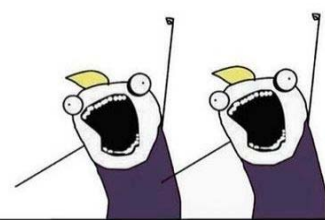
DIÁLOGOS CORAJOSOS

SVEN Fröhlich e CAROLINA Cassiano

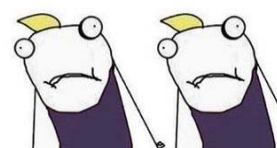
o que queremos?



independência emocional!



e quem quer assumir
responsabilidade por tudo o que
sente, sem culpar os outros?



MANTRAS DA AUTORRESPONSABILIDADE

As pessoas não são culpadas ou a causa do que eu sinto

O que eu sinto é uma interpretação do que acontece a minha volta

Tenho escolha entre ouvir o que o outro fala como uma ofensa ou tentar escutar qual necessidade não atendida está sendo expressada de forma trágica

O conflito é uma oportunidade de aprender um pouco mais sobre mim e sobre o outro.

GROK EM GRUPO



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

Marshall Rosenberg

CHECK OUT

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

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

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>