

**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

IMPORTANTE!

Avaliação

Formatura

Retirada dos envelopes ao final da aula

CHECK IN

COMO EU CHEGO PARA ESSE ENCONTRO, HOJE?

MEDITAÇÃO EM 1 MINUTO

FOCO NA RESPIRAÇÃO

RESUMO AULA 4

Novas lentes

Estratégias

Distinção-chave - Necessidade

Distinção-chave - Pedido

Ouvindo necessidades

Tipos de pedidos

HOJE, NA AULA 5

Pesquisas Instituto Gallup

Árvore da Vida - CNV

Dados Absenteísmo GDF

Circuito CNV

CNV no ambiente de trabalho

Formatura

MÚSICA

Vibração

Artistas: Ivo Mozart e Rey Vercosa

Quando você chega
A sua energia sempre contagia

Quando você chega
A sua frequência muda o planeta pra melhor

Melhora o dia, só alegria
O segredo é gratidão

Melhora o dia, na harmonia
Vamos cantar junto essa canção

Vibra, nessa bela vida
Todas as feridas
Vem pra ensinar uma lição

Pra tudo tem saída
Deixa que essa vibração
Invada o seu coração

Vibra, nessa bela vida
Todas as feridas
Vem pra ensinar uma lição

Pra tudo tem saída
Deixa que essa vibração
Invada o seu coração

COLABORAÇÃO E TRABALHO EM EQUIPE



PESQUISA GALLUP

FELICIDADE x TRABALHO

- 13% dos profissionais sentem-se altamente engajados com seu trabalho.
- 24% estão ativamente engajados.
- **63% não se sentem engajados.**
- **87% das pessoas consideram o trabalho uma fonte de frustração.**

Pesquisa *Gallup (2011-2012) - Relatório 2014 - realizada em mais de 150 países - 23 milhões de profissionais.

MOTIVOS PARA O DESENGAJAMENTO PROFISSIONAL

- Falta de reconhecimento e de serem ouvidos.
- Superiores ignoram as necessidades e expectativas de sua equipe.
- Falta de comunicação aberta e franca e de interesse sincero por seus problemas.
- Pouco diálogo, tanto com colegas como com líderes.
- 84% dos profissionais que pedem demissão relatam como motivo o relacionamento com a chefia imediata.

Pesquisa *Gallup (2011-2012) – Relatório 2014 – realizada em mais de 150 países – 23 milhões de profissionais.

FELICIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO

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

DADOS DE ABSENTEÍSMO-DOENÇA GDF

- A maior parte dos afastamentos são por CID F (transtornos mentais) seguidos por transtornos osteomusculares. Entre outros, **transtornos ansiosos** apresentou o maior percentual de causas de **absenteísmo**, tanto de licenças (48,85%), **como de dias afastados** (46,17%), entre os servidores analisados;
- Em relação à quantidade de **dias afastados**, por volta de 55,30% das licenças são de maior gravidade, ou seja, que necessitaram de maior tempo para recuperação, **a partir de 30 dias**;
- Absenteísmo-doença e *burnout*.

Pesquisa *DIEPI/SUBSAUDE/SEGEEA/SEPLAD (Ano 2019) - Absenteísmo-doença em profissionais da educação/servidores públicos estatutários.

CULTURA DO TRABALHO QUE PRECISAMOS MUDAR

- Dia a dia - Sociedade do cansaço;
- Cultura individualista e competitiva;
- Modelo mecanicista de trabalho;
- Reprodução de um pensamento no qual não há lugar para os sentimentos;
- Hierarquia é o melhor instrumento de ordem;
- Comunicação defensiva e inconsciente;
- Prática do “poder sobre” – fazer por obrigação.



O **Dalai Lama** é um líder espiritual do budismo tibetano. É considerado a reencarnação de um bodisatva, ser iluminado conhecido por sua compaixão. Além de um líder religioso, é um símbolo da luta política do Tibete por sua autonomia. As reencarnações de Dalai Lama foram iniciadas em 1391. Atualmente está na sua 14ª reencarnação.

**“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.”**

O QUE A CNV PODE FAZER?

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.

INDICAÇÃO DE LEITURA



Se queremos trabalhar em organizações humanizadas devemos adotar o paradigma da coexistência e a linguagem compassiva.

A intenção de cuidar da vida e da conexão entre as pessoas cria ambientes de trabalho que promovem o bem-estar e a felicidade.

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



EMPATIA

**CONECTANDO-ME COM O QUE
ESTÁ VIVO EM VOCÊ
(CHUTES EMPÁTICOS)**

Quando eu vejo/escuto você
Eu imagino que você se sente
Porque você precisa
Você gostaria de pedir algo

O QUE ESCOLHER?

VERBAL

NÃO-VERBAL

AUTOEXPRESSÃO

**COMUNICANDO O QUE
ESTÁ VIVO EM MIM
(EXPRESSÃO AUTÊNTICA)**

Quando eu vejo/escuto você
Eu sinto/me sinto
Porque preciso
Eu gostaria de pedir... você estaria disposto a...

**O QUE ESTÁ VIVO EM MIM?
COMO ESTOU SENTINDO
DO QUE ESTOU PRECISANDO**

**O QUE ESTÁ VIVO EM VOCÊ?
COMO ELE(A) ESTÁ SE SENTINDO
DO QUE ELE(A) ESTÁ PRECISANDO**


AUTOCONEXÃO / AUTOEMPATIA



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**.

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



COMO FAZER?

- Respire
- Observe se você está no piloto automático
- Separe o que é fato do que é interpretação
- Perceba quais sentimentos estão presentes naquele momento
- Identifique quais são as suas necessidades
- Reconheça qual a sua intenção antes de começar/continuar uma interação
- Perceba se você está presente na situação
- Verifique se você tem algum pedido para ser feito



FAZENDO ESCOLHAS E CULTIVANDO A CONSCIÊNCIA DE NOSSAS AÇÕES

SAI A OBRIGAÇÃO

ENTRA A ESCOLHA

TENHO DE

ESCOLHO PORQUE...

EXERCÍCIO

TENHO x ESCOLHO

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

Marshall Rosenberg

CIRCUITO CNV

4 elementos

Orelhinhas

FORMATURA

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>