

Você já ouviu falar em COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA?

SÓ POR QUE A GENTE FALA DESDE CRIANCINHA, NÃO SIGNIFICA QUE A GENTE SABE SE COMUNICAR BEM.



PENSANDO NISSO, EM 1960, O PSICÓLOGO MARSHALL ROSENBERG CRIOU O CONCEITO DE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA, TAMBÉM CONHECIDA COMO CNV.



APESAR DE SER UM CONCEITO QUE VALE UM LIVRO, SEPAREI ALGUNS EXEMPLOS PRÁTICOS DE COMO VOCÊ PODE PRATICAR A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA.



FICA LIGADO NAS DICAS E PENSA COMO VOCÊ PODE INCLUIR ESSAS PRÁTICAS NO SEU DIA A DIA.



SEJA DESCRITIVO, SEM JULGAR OU GENERALIZAR.

AO INVÉS DE:

VOCE É MUITO
METIDO... NUNCA
ACEITA MEUS
CONVITES.



DIGA:

SENTI SUA FALTA NO
ÚLTIMO CHURRASCO LÁ EM
CASA. TOMARA QUE DESSA
VEZ VOCÊ POSSA IR.



COMPREENDA SEUS SENTIMENTOS E EXPRESSE-OS DE FORMA ADEQUADA.

AO INVÉS DE:

ESPEREI SUA POSIÇÃO SEU
FEEDBACK SOBRE O RELATÓRIO,
MAS COMO VOCÊ NÃO FALOU
NADA, MANDEI PRA DIRETORIA
ASSIM MESMO!



DIGA:

FICO MAIS SEGURA QUANDO VOCÊ OLHA
OS RELATÓRIOS ANTES DE EU ENVIAR.
SERIA MUITO IMPORTANTE PRA MIM SE
VOCÊ DESSE UMA OLHADA ANTES DE EU
MANDAR PRA DIRETORIA.



IDENTIFIQUE SUAS NECESSIDADES E SE RESPONSABILIZE POR ELAS.

AO INVÉS DE:

VOCÊS SÓ ENTREGAM AS ATIVIDADES EM CIMA DA HORA, ISSO ATRAPALHA TODO O PROJETO.



DIGA:

É MUITO DIFÍCIL PARA MIM TRABALHAR COM ENTREGAS EM CIMA DO PRAZO.

VOCÊS PODEM ME ENTREGAR UM DIA ANTES PRA EU TER TEMPO DE CHECAR E AJUSTAR ALGO ANTES DE ENVIAR?



FAÇA PEDIDOS CLAROS E ESPECÍFICOS.

AO INVÉS DE:

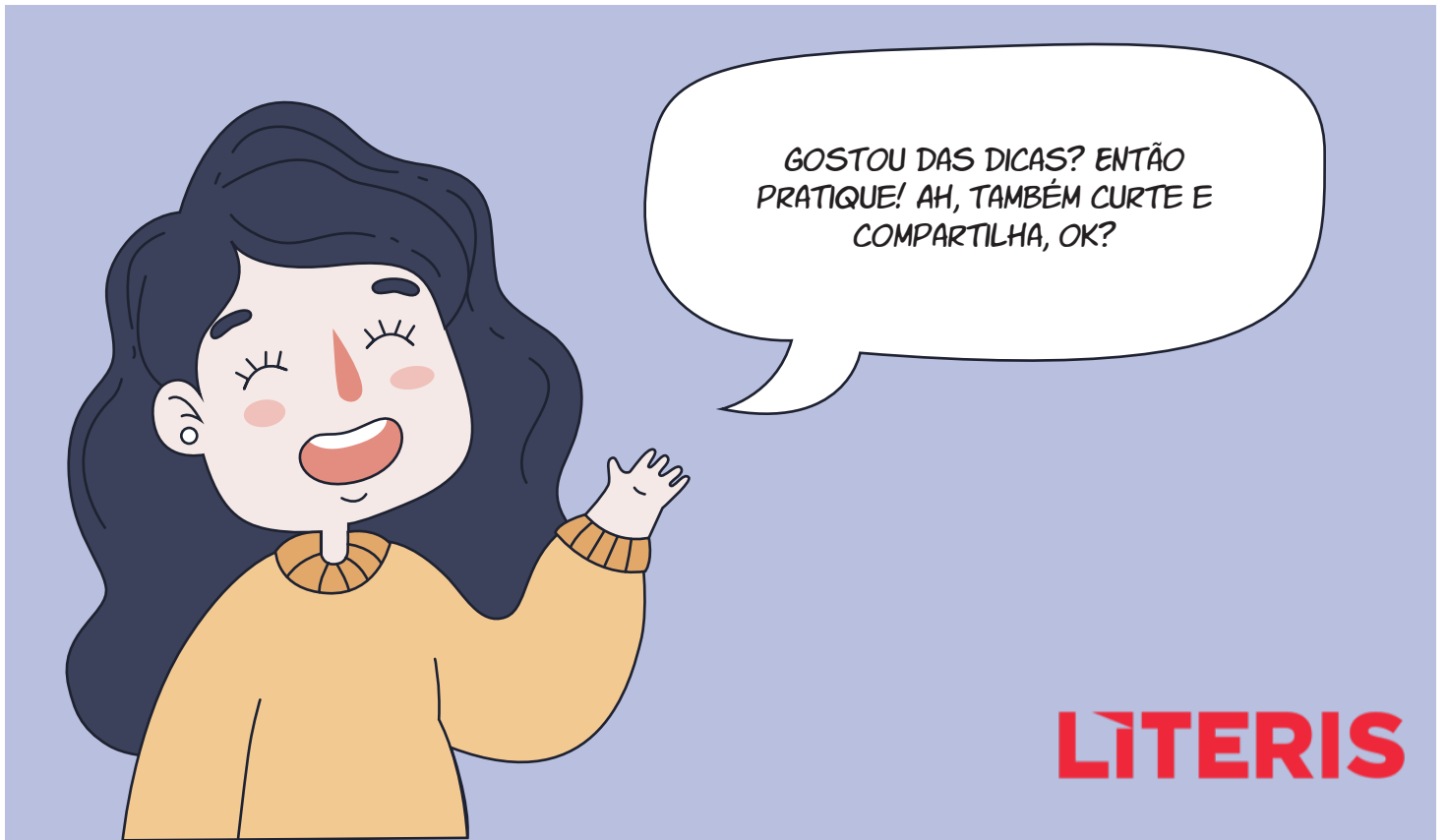
GOSTARIA QUE VOCÊ CONFIASSE MAIS EM MIM.



DIGA:

GOSTARIA DE TER UMA OPORTUNIDADE DE LIDERAR SOZINHO PELA PRIMEIRA VEZ UM PROJETO.





GOSTOU DAS DICAS? ENTÃO
PRATIQUE! AH, TAMBÉM CURTE E
COMPARTILHA, OK?

LITERIS