



# CAMINHOS DA

## COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)

E se a gente conhecesse um modo de conversar com as pessoas, principalmente aquelas com as quais temos mais dificuldade de falar?

E se a gente aprendesse que é possível conviver com pessoas de modo harmônico, mesmo que elas tenham valores, crenças e gostos completamente diferentes dos nossos?

E se no trabalho pudéssemos ser quem somos de verdade, tendo espaço e confiança para darmos ideias, errarmos eventualmente, contarmos com os colegas, sermos escutados de fato por nossas lideranças?

Provavelmente o mundo seria um lugar com muito menos conflitos e todos seriam bem mais felizes!

A comunicação não violenta - CNV é um ótimo caminho para melhorarmos nossas relações interpessoais. Ela foi desenvolvida pelo psicólogo Marshall Rosenberg, a partir de muitos estudos e experiência prática como mediador de conflitos. Alguns aspectos são muito importantes quando queremos praticar a CNV.

### EMPATIA

É uma capacidade nata do ser humano, que pode ser aprimorada. Ser empático é mais do que se colocar no lugar do outro, é na verdade, acolher o outro na sua humanidade e imperfeição, escolhas, valores, ideias, modo de ser e sentir. É ter respeito pelo outro e pelo que ele está vivendo. É não julgar, não rotular, não querer mudar o outro.

### ESCUITA

A empatia acontece quando temos uma escuta verdadeira, com atenção plena e presença, sem interferir, sem interromper a fala do outro. Permitindo que ele se esvazie totalmente e, somente então, saber como podemos contribuir para que ele fique bem.

## O CAMINHO DA CNV PARA NOSSAS CONVERSAS



### Quer saber mais?

Te convindo a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



comunicação integrada

(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



Vivian  
Laybe