



Autor: Martinho de Haro  
Mosaico na Federação das Indústrias de SC. FIESC - Santa Catarina



INSTITUTO  
**CONHECIMENTO  
LIBERTA**

# Comunicação Não-Violenta

Profissional



09 aulas

## < Rodrigo Suzuki

### CONHEÇA SEU PROFESSOR

Dedica sua vida profissional ajudando a construir um mundo onde todos acordamos inspirados e seguros para entregar o nosso melhor e terminamos o dia preenchidos de realização. Acredita em um futuro inspirador, onde exista mais amor no mundo corporativo. Faz isso por meio de projetos colaborativos, em empresas que buscam uma cultura organizacional saudável e equilibrada. Fora das empresas, ajuda pessoas que se sentem perdidas e que estão buscando crescimento, a encontrarem clareza para construir uma jornada próspera e realizadora.



# SOBRE O CURSO

## Apresentação do Curso

A Comunicação Não-Violenta (CVA) é um processo que transforma a maneira como nos relacionamos uns com os outros. Seu objetivo é proporcionar uma cultura de colaboração e empatia para que possamos construir relações mais autênticas e verdadeiras. Dessa forma, contribuimos com um mundo onde a maioria das pessoas acordam inspiradas, trabalham se sentindo seguras e voltam para casa preenchidas de realização. São 09 horas de aulas expositivas e interativas onde vamos abordar os temas básicos da CNV, como:

- O paradigma da dominação e colaboração;
- Os 4 passos da CNV;
- A árvore da CNV;
- Exemplos práticos de aplicação.

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



Confira o que você irá aprender em cada aula no curso.

## **Aula 01 - A história da CNV, o paradigma da dominação e da colaboração**

Apresentar a origem da CNV, o paradigma da dominação e o paradigma da colaboração.

## **Aula 02 - Os 4 passos da CNV**

Mostrar exemplos do paradigma da dominação e transformá-lo utilizando os 4 passos da CNV; apresentar a importância do preparo interno para aplicação da CNV; prática de mindfulness para preparação do ambiente interno

## **Aula 03 - Observações**

Apresentar o primeiro passo da observação, falando sobre a diferenciação entre fatos e julgamentos; Exercitar o não julgamento por meio de exemplos.

## **Aula 04 - Sentimentos**

Apresentar a diferença entre pensamento e sentimento. Apresentar os sentimentos básicos e como se desdobram nos outros sentimentos; diferença de sentimentos e pseudosentimentos; exercitar a identificação de sentimentos por meio de exemplos.

## **Aula 05 - Necessidades**

Apresentar o terceiro passo falando sobre necessidades – Pirâmide de Maslow; Pirâmide de estratégias, julgamentos, sentimentos, crenças/valores, necessidades; Praticar a satisfação de necessidades pensando em diferentes estratégias.

## **Aula 06 - Pedidos**

Apresentar o quarto passo falando sobre os pedidos; explicar os 3 tipos de pedidos: ação, conexão, clareza. Apresentar a diferença entre pedidos e exigências; como formular bons pedidos; como melhorar os pedidos.

## **Aula 07 – A árvore da CNV**

Reforçar a importância de ter consciência sobre a sua intenção antes de comunicar; Reforçar o preparo do ambiente interno; Apresentar a árvore da CNV explorando seus elementos.

## **Aula 08 – Role play com fantoches**

Mostrar exemplos de aplicação da CNV utilizando os fantoches; Aula tira-dúvidas.

## **Aula 09 – Próximos passos**

Resumir os conceitos passados nas aulas; Indicar livros para continuar o aprendizado; Mostrar as possibilidades de aprofundamento utilizando a CNV.

# REFERÊNCIAS

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta - Nova edição: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** São Paulo: Editora Agora, 2021.

ROSENBERG, M. B. **Vivendo a comunicação não-violenta.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2019.

BROWN, B; MACEDO, J. **A coragem de ser imperfeito.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2016.

BROWN, B. **A coragem para liderar: Trabalho duro, conversas difíceis, corações plenos.** Rio de Janeiro: Editora Bestseller, 2019.

SINEK, S. **Comece pelo porquê: Como grandes líderes inspiram pessoas e equipes a agir.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2018.