

## PRÁTICAS RESTAURATIVAS E A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA



Mudar as reações repetitivas e automáticas por respostas conscientes, honestas e claras.

**A forma é simples, mas profundamente transformadora!**



A CNV se baseia em habilidades de linguagem e comunicação que fortalecem a capacidade de continuarmos humanos, mesmo em condições adversas.



“Analisar os outros é, na realidade, uma expressão de nossas necessidades e valores.”

“...se minha mulher deseja mais afeto do que estou lhe dando, ela é “carente e dependente”. Mas, se quero mais atenção do que me dá, então ela é “indiferente e insensível”.

Definitivamente, não podemos culpar os outros por aquilo que estamos sentindo.



Falar e ouvir

Devemos reformular a maneira de nos expressar e de ouvir o outro.



**CNV é uma forma de comunicação que nos leva a nos entregarmos de coração.**



Quando utilizamos a CNV para ouvir nossas necessidades mais profundas e as dos outros, percebemos os relacionamentos por um novo enfoque.



Os quatro componentes da CNV:

1. Observação
2. Sentimento
3. Necessidades
4. Pedido



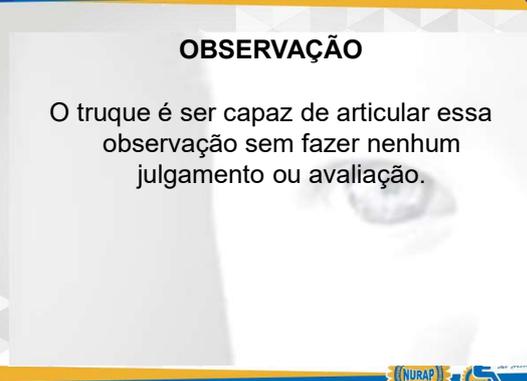

**Sentimento**

Precisamos descrever de forma clara e precisa nossas emoções. Normalmente, não é uma tarefa fácil expressar nossos sentimentos, porque imaginamos que expressá-los é um sinal de fraqueza.




**OBSERVAÇÃO**

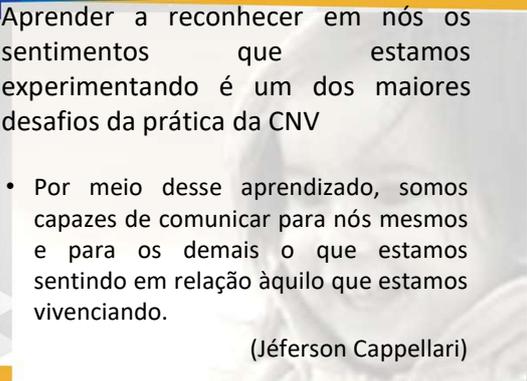
O truque é ser capaz de articular essa observação sem fazer nenhum julgamento ou avaliação.



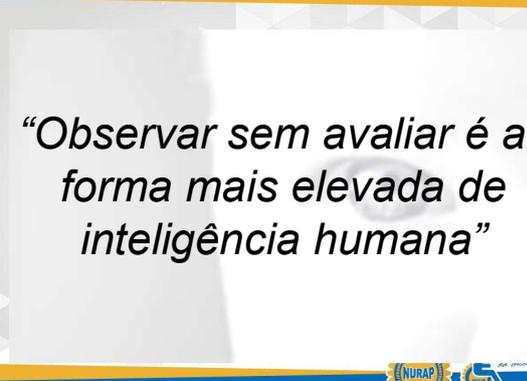

Aprender a reconhecer em nós os sentimentos que estamos experimentando é um dos maiores desafios da prática da CNV

- Por meio desse aprendizado, somos capazes de comunicar para nós mesmos e para os demais o que estamos sentindo em relação àquilo que estamos vivenciando.

(Jéferson Cappellari)




*“Observar sem avaliar é a forma mais elevada de inteligência humana”*




APP - Autoconhecimento




## Necessidades

Reconhecemos quais de nossas necessidades estão ligadas aos sentimentos que identificamos aí.



## A revolução da Empatia

- <https://www.youtube.com/watch?v=M8sQwMZiBFM>



## Pedido

Um pedido bem específico. Este componente enfoca o que estamos querendo da outra pessoa para enriquecer nossa vida ou torná-la mais maravilhosa.



## As duas partes da CNV

1. Expressar-se honestamente por meio dos quatro componentes.
2. Receber com empatia por meio dos quatro componentes.



## Empatia

- Ao estabelecer uma relação empática com alguém, cria-se uma conexão sincera com aquele que passa por dificuldades emocionais.
- A idéia é oferecer um colo, um sorriso e fundamentalmente, a nossa presença e não buscar explicações lógicas e racionais para o acontecido.



“Seja a mudança que você deseja ver no mundo!”



## Atividades!

1. OBSERVAÇÃO – EM CÍRCULO, TODOS SE OBSERVAM. LOGO APÓS ESCREVA O NOME COMPLETO EM UMA FOLHA DE PAPEL E ASSIM QUE FOR SOLICITADO, REPASSE A FOLHA PARA SEU LADO DIREITO, DESCREVENDO EM UMA PALAVRA O QUE ACHA DO OUTRO. TERMINA QUANDO SUA FOLHA CHEGAR A VOCÊ.
2. CNV - DESCREVA ALGUMA SITUAÇÃO OU VÁRIAS EM QUE LEMBRE DE NÃO TER USADO A CNV EM SEU AMBIENTE DE TRABALHO.

**LEMBRE-SE**

**VOCÊ PODE FAZER A DIFERENÇA!**

