



Comunicação Não Violenta

A **Comunicação Não-Violenta** é uma prática que tem como objetivo gerar mais compreensão e colaboração nas relações pessoais, profissionais e até com nós mesmos.



Desenvolvido por Marshall Bertram Rosenberg e uma equipe internacional de colegas, que apoia o estabelecimento de relações de parceria e cooperação, em que predomina comunicação eficaz e com empatia. Enfatiza a importância de determinar ações à base de valores comuns.

A comunicação não violenta (CNV) vai além de

um modelo, regras ou padrões "lógicos" de comunicação. Trata-se de uma perspectiva feita para nos lembrar de algo que nós sabemos: a importância da conexão com as pessoas, de fortalecer relacionamentos, escutar e respeitar os próprios sentimentos, sem causar dor ou mágoa em si ou nos outros.

Por meio da escuta ativa e profunda, o método faz com que as interações ocorram com mais respeito, atenção e empatia, como defende o psicólogo.

Quando usada como guia na construção de acordos, a CNV pode tomar a forma de uma série de distinções, entre as quais:

- Distinção entre observações e juízos de valor
- Distinção entre sentimentos e opiniões;
- Distinção entre necessidades (ou valores universais) e estratégias;
- Distinção entre pedidos e exigências/ameaças.

Exemplo de Comunicação Não-Violenta

Joana, quando você grita comigo no ambiente de trabalho (observação), eu me sinto diminuído e irritado (sentimento) porque preciso sentir que sou respeitado e que meus colegas querem me ajudar a me desenvolver (necessidades). Você poderia me chamar para conversar em particular quando se sentir irritada comigo? (pedido).

Para saber mais, acesse as nossas fontes:

<https://www.napratica.org.br/comunicacao-nao-violenta/>

<https://www.institutocnvb.com.br/single-post/comunica%C3%A7%C3%A3o-n%C3%A3o-violenta-cnv-o-que-%C3%A9-e-como-praticar>

<https://escoladainteligencia.com.br/blog/comunicacao-nao-violenta/>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Comunica%C3%A7%C3%A3o_n%C3%A3o_violenta