Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria de Economia

Curso

# Relações autênticas, com base na Comunicação Não Violenta (CNV)

Apresentação
Aula 5

A elaboração, a formatação e a revisão do material didático são de responsabilidade da instrutoria.

**Escola de Governo do Distrito Federal**
Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610
Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

www.egov.df.gov.br

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria de Economia

GDF

Curso

# Relações autênticas, com base na Comunicação Não Violenta (CNV)

**Hosana Araujo da Silva**
**Larissa Polyana Mendes Pedroza Nascimento**

## Aula 5

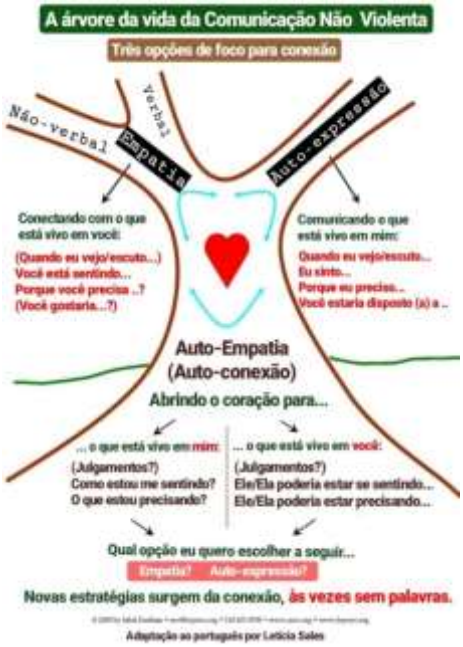
a mente controla o corpo
inspire
a respiração controla a mente

## Quando você pode utilizar a respiração consciente no trabalho

Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Gestão Administrativa Secretaria de Economia GDF

## Indicação de leitura

## O QUE VIMOS ATÉ AQUI SOBRE CNV



## Criando ambientes de trabalho efetivo-afetivos

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

**"A paz não significa ausência de conflitos.
As diferenças sempre estarão lá. Paz significa resolver essas diferenças pelos meios pacíficos, pelo diálogo, pela educação, pelo conhecimento e pelas formas de compaixão."**

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

## Felicidade no ambiente de trabalho

- Produzimos mais quando estamos felizes onde trabalhamos;
- Relações são importantes;
- Transparência, confiança e conexão;
- A empatia é uma habilidade poderosa para o engajamento das pessoas no trabalho.

**A EMPATIA CONECTA-NOS com os pensamentos, as emoções e as experiências dos outros.**

## Contribuição da CNV

Apoiar, de maneira valiosa, na qualidade das relações, em como as pessoas se relacionam, se comunicam e se sentem **no ambiente de trabalho**. Se elas se sentem bem, verão propósito naquilo que fazem, e, se existir senso de pertencimento e de importância no trabalho e nas relações, isso muda completamente a questão da produtividade e dos resultados.

Autoexpressão

## Expressão autêntica

Parar e respirar.

Identificar nossos pensamentos.

Conectar com as nossas necessidades.

Expressar, usando a CNV.

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

Empatia

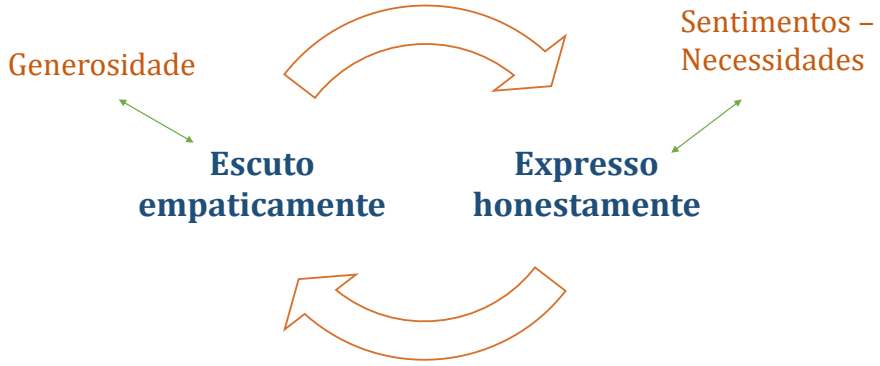
**Podemos buscar compreender as necessidades dos outros e cocriar esse ambiente.**

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

Marshall Rosenberg

"A Comunicação Não Violenta é um modo de ser, de pensar e de viver. Seu propósito é inspirar conexões sinceras entre as pessoas de maneira que as necessidades de todas sejam atendidas por meio da doação compassiva. Podemos dizer que a CNV é o idioma da compaixão, mas, na verdade, ela é uma linguagem da vida na qual a compaixão surge naturalmente."

## Dança da CNV



## Organizações humanizadas buscam paradigma da cooperação

- Intenção é cuidar da vida – conexão entre as pessoas.
- Linguagem EMPÁTICA:
  - » compassiva;
  - » consciente das escolhas;
  - » conectada aos sentimentos e às necessidades de todos;
  - » cuide do que é importante para todos;
  - » autorresponsável;
  - » colaboração genuína;
  - » aprendizagem do cuidado.

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

**"Queremos agir motivados pelo DESEJO DE CONTRIBUIR PARA A VIDA, e não por medo, culpa, vergonha ou obrigação."**

**Marshall Rosenberg**

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

**Qual energia estou empregando nas ações que realizo?**

**Obrigação**

**ou**

**Prazer**

**É possível não fazer nada que não seja por prazer...**

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

## QUAIS MOTIVAÇÕES ME OBRIGAM A FAZER ALGO?

1. Dinheiro
2. Aprovação
3. Evitar punição
4. Evitar me envergonhar
5. Evitar culpa
6. Por dever

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

**EXERCÍCIO TENHO QUE...**

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

## CULTIVANDO A CONSCIÊNCIA DA ENERGIA POR TRÁS DE NOSSAS AÇÕES

**Eu escolho_____.**

**Porque quero_____.**

## Como podemos construir pontes nos ambientes organizacionais?

Desenvolvendo **habilidades** de pensamento, linguagem e comunicação que permitam nos conectarmos, de forma compassiva, conosco e com os outros, desenvolvendo **práticas** de cooperação genuínas.

## Somos muitos... E podemos buscar redes de apoio

## COLOCANDO A CNV EM PRÁTICA NO LOCAL DE TRABALHO

Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY-NC-ND

## Certificado

EU _____(seu nome)_____

aprendi que _____ .

Comprometo-me a _____ .

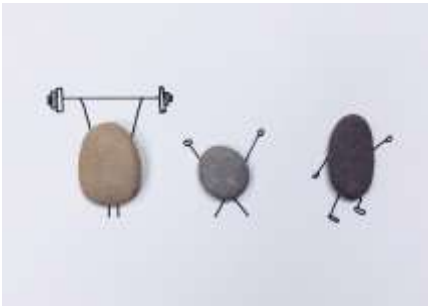
Agradeço a _____ .

## Circuito CNV

1) Praticar (Oficina)

2) Praticar (Círculo)

3) E paráticar





Gratidão

Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

Escola de Governo do Distrito Federal
Secretaria Executiva de Gestão Administrativa
Secretaria de Economia
GDF
http://egov.df.gov.br