



FORMULÁRIO GERAL – CNV

1. SITUAÇÃO DE CONFLITO

Pense em uma situação que lhe aconteceu no ambiente de trabalho, que foi desafiadora para você, relacionada a você e outra pessoa. (Ex.: é sem respeito, não gosto que ele(a) minta, é egoísta...)

2. PENSAMENTOS, JULGAMENTOS, AVALIAÇÕES E CRENÇAS

O que veio à sua cabeça sobre você, sobre o outro e sobre o ambiente? Quais crenças, projeções e histórias você conta para si neste momento?

3. OBSERVAÇÃO - FATO

O que realmente aconteceu? O que você lembra que foi dito, visto, lido ou feito, como se fosse captado por câmera filmadora ou gravador?

4. AUTOCONSCIÊNCIA CORPORAL

5. SENTIMENTOS/SENSAÇÕES
PENSANDO ASSIM, O QUE VOCÊ SENTE AGORA?

6. NECESSIDADES

7. PEDIDO