

**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 2

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



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

Hosana Araujo da Silva
Larissa Polyana Mendes Pedroza Nascimento

Aula 2

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





Existe um certo orgulho
 em estar cansado
 Estranho isso
 Estranho e perigoso
 Porque uma hora não há volta
 O descanso também
 deve ser levado a sério
 A ausência de movimento
 O repouso
 Aumentam a visão
 Quantas coisas a gente não
 repara por estar fazendo
 tudo em alta velocidade?

Quantas conversas?
 Quantas cores?
 Quantas flores?
 Quanta vida?
 Tenha pressa para descansar
 A vida é urgente
 Não basta parar
 Temos que reparar
 E reaver a virtude do passeio

Zack Magiezi, Poeta

CENTRAMENTO



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

É UM CONVITE AO AUTOCONHECIMENTO

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

Roda da vida

ESPIRITUALIDADE SAÚDE & DISPOSIÇÃO DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

REALIZAÇÃO & FELICIDADE EQUILÍBRIO EMOCIONAL

HOBBIES & DIVERSÃO CARREIRA & TRABALHO

VIDA SOCIAL FINANÇAS

AFETIVIDADE & AMOR CONTRIBUIÇÃO SOCIAL

AMIZADES & FAMÍLIA

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

QUAL PENSAMENTO MAIS LHE OCORRE AO OLHAR PARA A RODA DA VIDA?



LINGUAGEM DA CULPA – DA VERGONHA – DO MEDO



Eu deveria ter...

Não deveria...

Eu sou...

Tenho de...

CONECTANDO-SE COMPASSIVAMENTE CONOSCO MESMO



Um *tour* por nós mesmos

Você sabe o que é

Autocompaixão
Leia a legenda





Viver com
ousadia e
apreciar a beleza
das falhas.



VULNERABILIDADE
CONECTA

Por que queremos ser tão perfeitos?

- Para não sermos surpreendidos pela dor, temos medo do desconforto;
- Necessidade de pertencimento e reconhecimento;
- Medo de não sermos merecedores de conexão;
- Medo de não ser aceito;
- Medo de perder o vínculo.

Vulnerabilidade

- Diferente de fraqueza e fragilidade;
- É incerteza, risco e exposição emocional;
- É a última coisa que quero sentir em mim e a primeira que quero ver no outro;
- É estar consciente (autoconhecimento e auto aceitação);
- Significa que estou vivo;
- É humanidade compartilhada;
- É o caminho para ter mais clareza dos nossos objetivos;
- É o catalizador da coragem, a coragem de **SER IMPERFEITO**.

CORAGEM

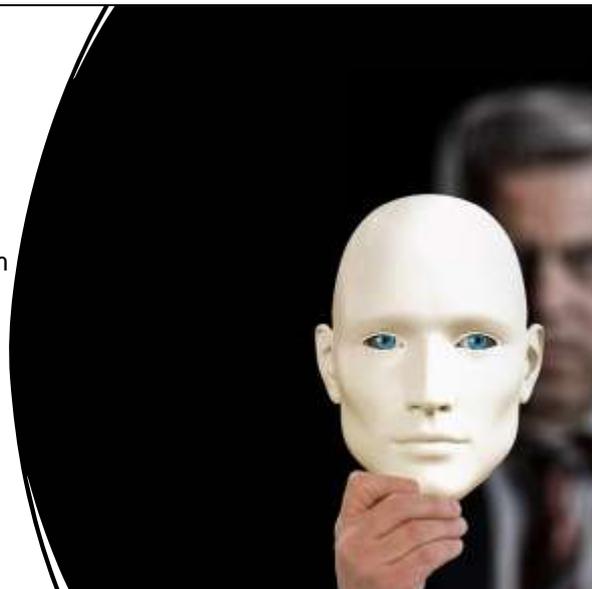


“Somente quando temos coragem suficiente para explorar nossa escuridão, descobriremos o poder infinito da nossa própria luz.”

Brené Brown

Tirar a máscara

- Deixar de lado quem gostaríamos de ser e acolher quem realmente somos;
- Desenvolver a capacidade de me mostrar sem máscara;
- Se permitir ser real, transparente, verdadeiro;
- Ser autêntico e real e nos deixar ser vistos;
- Aceitar conviver com nossas sombras;
- Só posso ser curada daquilo que me deixo perceber.





“Em vez de vivermos de julgamentos e críticas, devemos ousar, aparecer e deixar que nos vejam. Isso é a coragem de ser imperfeito! Isso é viver com ousadia! Estamos aqui para criar vínculos com as pessoas. Amor e aceitação são necessidades irredutíveis de todas as pessoas”.

Brené Brown

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



“Assumir a nossa história pode ser difícil, mas não tão difícil como passarmos nossas vidas fugindo dela. Abraçar nossas vulnerabilidades é arriscado, mas não tão perigoso quanto desistir do amor e da pertença e da alegria - as experiências que nos tornam mais vulneráveis. Só quando formos corajosos o suficiente para explorar a escuridão vamos descobrir o poder infinito da nossa luz”.

Brené Brown

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

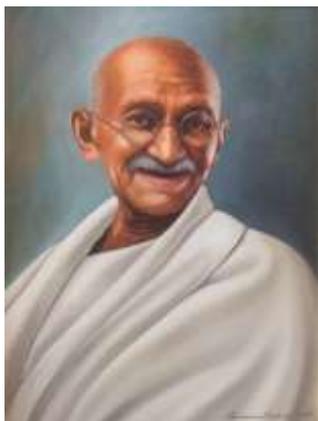
COMPAIXÃO CONSIGO MESMO

Não me recriminar,
mas, sim, questionar-me
sobre as próprias
necessidades.

Arrependimento (luto)
sem culpar-me ou
odiar-me.

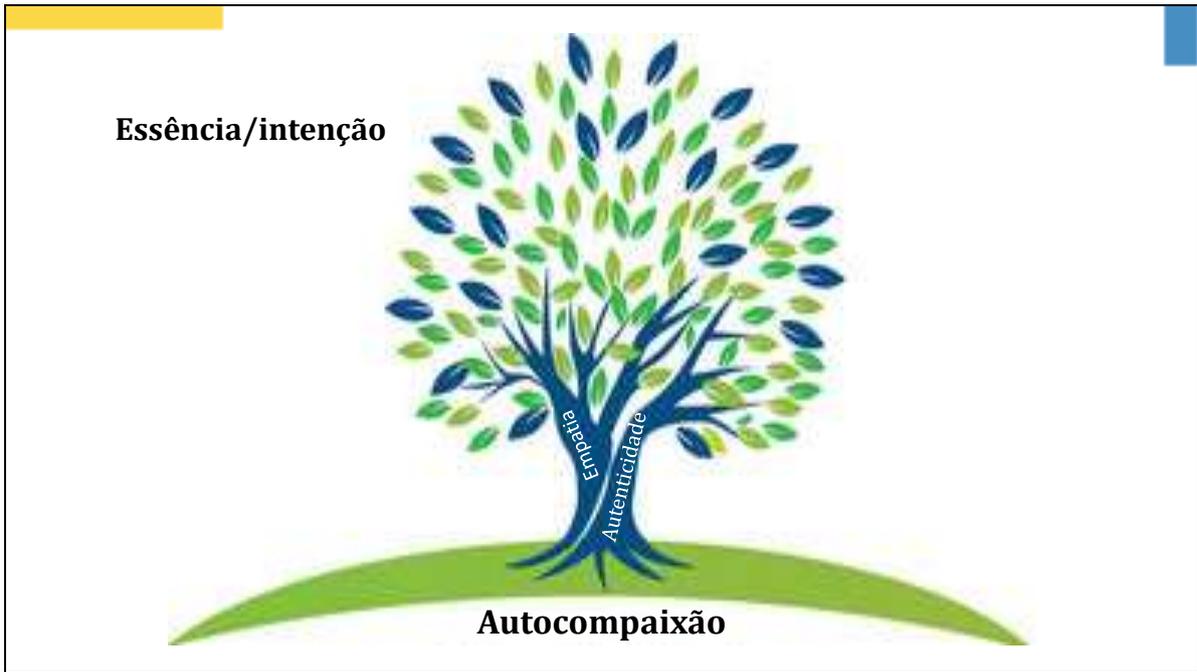
Perdoar-me.

Substituir o
"tenho de..."
por
"eu escolho..."



“A pessoa que não está em paz consigo mesma será uma pessoa em guerra com o mundo inteiro.”

Mahatma Gandhi



Exercício

Escuta empática

**Olá, tudo bem?
Como você está hoje?**



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

“É espantoso como problemas que parecem insolúveis se tornam solúveis quando alguém escuta. Como confusões que parecem irremediáveis viram riachos relativamente claros correndo, quando se é escutado.”

Carl Rogers

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

O QUE NÃO É EMPATIA?



EMPATIA - BRENÉ BROWN



www.aparenteignora.blogspot.com

BLOQUEIOS DA COMUNICAÇÃO

- Aconselhar: "Acho que você deveria..."
- Interrogar/Perguntar
- Interromper/Mudar de assunto
- Competir pelo sofrimento/Sobrepor-se: "Isso não é nada."
- Contar sua história/Compartilhar experiência: "Ah! Comigo..."
- Consolar: "Não foi culpa sua"
- Positivar: "Vai passar.", "Alegria!"
- Educar: "Você pode aprender com isso..."
- Corrigir: "Não foi bem assim..."
- Diagnosticar
- Rotular: "Você é sempre..." / "Você é muito exagerado..."
- Culpar: "Também... você...!"
- Simpatia : "Isso é tão triste..."
- Justificar: "Poderia ter feito isso, mas..."

ENTÃO, O QUE É EMPATIA?

AS PESSOAS DIZEM: ESSA FASE RUIM VAI PASSAR

AFONTAM ALGUMS CAMINHO

FICAM SUGERINDO ROTAS MAIS FÁCEIS

QUANDO NA VERDADE SÓ PRECISO DE ALGUÉM PARA ESPERAR COMIGO.

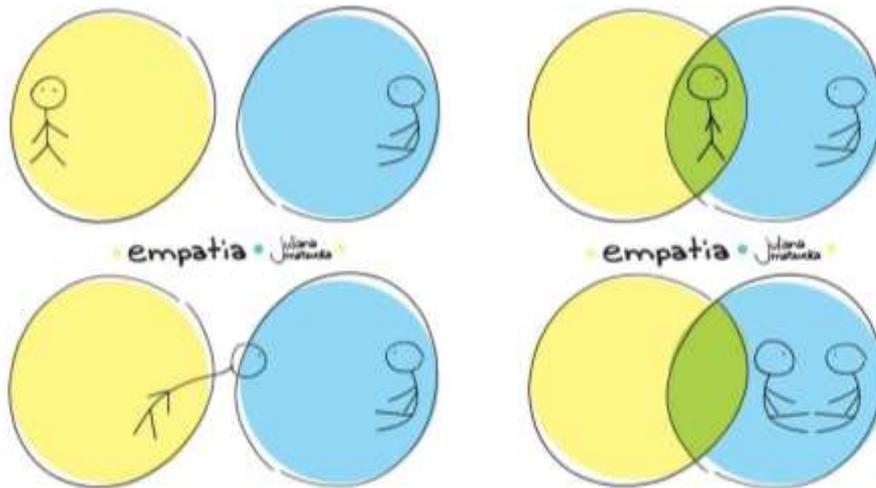
Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF



EMPATIA

FILME DIVERTIDAMENTE

FALANDO UM POUCO SOBRE EMPATIA



ESCUITA EMPÁTICA

- **Intenção de compreender,**
- **Sair do papel de salvador,**
- **Confiar que a pessoa é capaz,**
- **Oferecer presença,**
- **Compreender não é concordar,**
- **Foco no outro sem opiniões e julgamentos,**
- **Ouvir o que mais importar para aquela pessoa.**

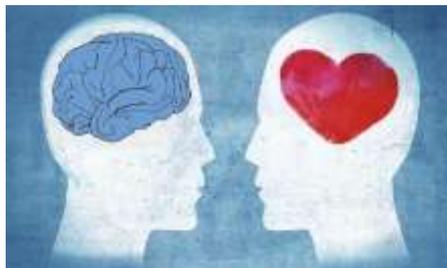
EMPATIA QUE CURA

- Pergunte antes de oferecer conselhos ou estímulos.
- Procure escutar sentimentos e necessidades.
- Quando a dor bloqueia nossa capacidade de oferecer empatia.
- Empatia e a capacidade de ser vulnerável.
- Empatia ao ouvirmos um “Não!” de alguém.
- Empatia para reanimar uma conversa morna.

EMPATIA

Empatia Cognitiva

Parfrasear
Espelhamento
Foco nas palavras
Resumo



Empatia Emocional

Escuta silenciosa
(presente e ativa)

COMPAIXÃO

COMO DEMONSTRAR EMPATIA?

► **Escutar para compreender e não para responder**

► **Parafrasear**

Parece-me que você está sentindo...
Porque você precisa de... (necessidade)

► **Resumir**

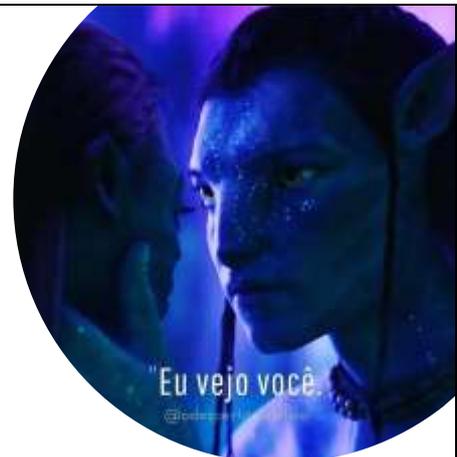
Deixa eu ver se eu entendi...



QUANDO DIGO...

“**EU VEJO VOCÊ**”, não é apenas “eu estou vendo você”.

É muito mais do que isso, estou dizendo que estou deixando de lado o meu julgamento, os meus preconceitos para enxergar você de verdade, inteiramente, como você realmente é, e aceito você exatamente do jeito que é”.



ENTRE OLHARES



CIÊNCIA DA FELICIDADE: UMA EXPERIÊNCIA DE GRATIDÃO



ATENÇÃO! NÃO CONFUNDA ELOGIO COM GRATIDÃO



Elogio

É uma avaliação sobre o outro.
É feito como um julgamento, é um fato
e é mais superficial.

- Obrigada por você ter lavado a louça.

Gratidão

É uma valorização da vida, gera
conexão e compartilha a
humanidade.
Revelação sobre mim.

- Quando você lava a louça no final do dia eu fico feliz e me sinto aliviada porque para mim é importante a nossa parceria e com isso eu tenho tempo para mim e para descansar, depois de um dia de muitas atividades. Gratidão.

EXERCÍCIO DE GRATIDÃO

Pense em uma pessoa que tenha influenciado sua vida.

- 1) Escreva uma carta de gratidão, pontuando quais necessidades suas a pessoa atendeu e como você se sentiu.
- 2) Mande um Whatsapp para esta pessoa com o resumo da sua carta.





“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

EXERCÍCIO

Pense em uma situação que você tenha vontade/intenção de transformar

- 1. Qual a sua intenção ao olhar para esta situação hoje?**
- 2. Descreva o que aconteceu - observação.**
- 3. Quais foram seus pensamentos/crenças/julgamentos quando aquilo aconteceu?**
- 4. Que sensações corporais apareceram naquele momento?**
- 5. Como você estava se sentindo?**
- 6. Quais foram suas necessidades que não foram atendidas naquele dia?**
- 7. Faça um pedido específico, factível e com linguagem positiva.**