

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 3

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 3

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria de Economia

 GDF

Centramento



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

Um convite para respirar



- ✓ Siga a respiração nasal;
- ✓ Observe partes específicas do seu corpo;
- ✓ Redirecione o foco de volta à respiração:
 - OK ter pensamentos;
 - OK escutar sons;
 - OK divagar.

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

Relembrando...

O que fizemos ontem?

- Autoempatia;
- Vulnerabilidade;
- Autocompaixão;
- Empatia;
- Gratidão



Exercício/situação de conflito



1. Estímulo

Situação

Pense em uma situação que lhe aconteceu no ambiente de trabalho que foi desafiadora para você, relacionada a você e outra pessoa.

Escrevemos essa situação no papel, certo?



2. Pensamentos, julgamentos, avaliações e crenças

Show do Chacal

O que veio à sua cabeça sobre você, o outro e o ambiente?

Quais crenças, projeções e histórias você conta para si neste momento?

Acrescente essas informações no papel.



Compartilhar

O que você vê nesta imagem?



O que você vê nesta imagem?



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

O que você vê nesta imagem?



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

O que você vê nesta imagem?



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

O que você vê nesta imagem?



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

O que você vê nesta imagem?



Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



Vocês, de fato, observaram?

Ou também avaliaram?

Julgaram?

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



Os 4 elementos da CNV

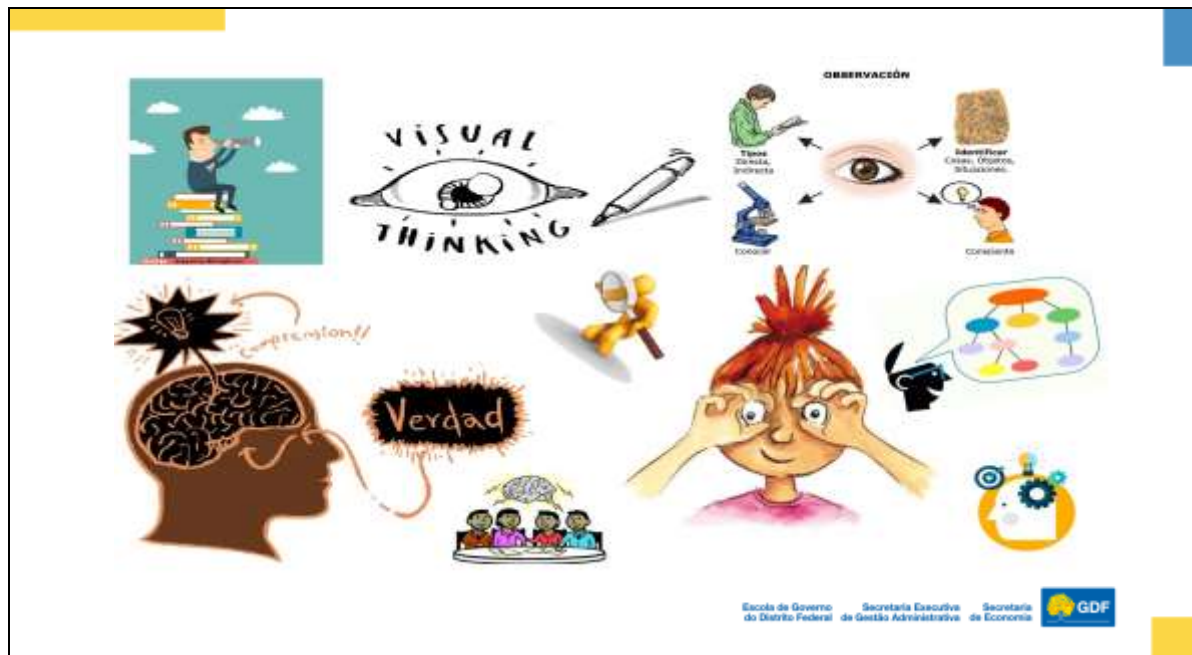


Escola de Governo do Distrito Federal | Secretaria Executiva de Gestão Administrativa | Secretaria de Economia | GDF

Observação - 1º Passo da CNV



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



Observação

- **Observar sem avaliar;**
- **Apenas o que pode ser descrito;**
- **É objetivo;**
- **Não é ouvida como crítica;**
- **É um bom começo para conversar;**
- **Todos podem ver!**

90% de nosso sofrimento acontece por causa de nossas interpretações!

Marshall Rosenberg

Teatro Mental



O que eu penso



O que eu falo

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

Vamos verificar se é observação ou avaliação?

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

Você tem uma visão pessimista das coisas.

- ☐ Observação
- ☐ Avaliação



Meus filhos escovam poucas vezes os dentes.

- ☐ Observação
- ☐ Avaliação



Atenção! Não confunda OBSERVAÇÃO com INTERPRETAÇÃO.

Observação

Descrevo os fatos, sem interpretações.

– Ele entrou na sala e disse: “não cumprimos o prazo para entrega do projeto”.



Julgamento

Expresso meus pensamentos e avaliações do que estou interpretando.

– Ele entrou na sala e disse, em tom de arrogância, que somos todos incompetentes.

Exercício fato ou interpretação

Atitudes que desconectam pessoas

- **Rótulos** – “Ele é cargo comissionado ou servidor.”
- **Julgamentos** – “Ela não está nem aí para o trabalho, só quer o dinheiro. Nem gosta disso aqui.”
- **Avaliações** – “Não tem gente competente para fazer o trabalho.”

Atitudes que desconectam pessoas

- **Atribuição de culpas** – “Não conseguimos o resultado porque as pessoas aqui não fizeram a parte delas. Não estão nem aí.”
- **Desejo de punir** – “Confia na estabilidade. Queria que respondesse a um PAD.”
- **Críticas** – “Nem parece que tem ensino superior. Como passou em um concurso?”
- **Medo** – “Ele é meu chefe. Eu não vou falar o que eu penso porque preciso desse emprego/cargo.”

Agora, traga a observação na situação de conflito



3. Observação – Autoconexão

1º Passo da CNV



O que realmente aconteceu?

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

Agora, escreva essas informações.



Compartilhar

Como você vive, enxerga e lida com o conflito tem a ver com o seu olhar...



Quando você muda o modo de observar as coisas, as coisas que você observa mudam!

Rótulos



Sentimentos





Expressar sentimentos

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

4. Autoconsciência corporal

Sensações corporais

Quais são as sensações que surgem no seu corpo quando você se conecta com o que aconteceu?

Foque a sua atenção ao que acontece no seu corpo e escreva como ele está neste momento.

Agora, escreva essas informações.



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

Sentimentos



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

Eu sinto alegria quando...



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

Eu sinto tristeza quando...



Eu sinto nojo quando...



Eu sinto medo quando...



Eu sinto raiva quando...



Na CNV buscamos fazer as pazes com nossos sentimentos porque eles são mensageiros



Lista de sentimentos

TRISTE

Envergonhado
Deprimido
Desapontado
Desencorajado
Desanimado
Embaraçado
Machucado
Sozinho
Aborrecido

SATISFEITO

Encantado
Ávido
Encorajado
Empolgado
Feliz
Esperançoso
Inspirado
Orgulhoso
Aliviado
Entusiasmado

PREOCUPADO

Alarmado
Ansioso
Afetado
Nervoso
Sobrecarregado
Chocado
Desconfiado
Tenso
Aterrorizado
Cauteloso

CONFUSO

Cuidadoso
Em dúvida
Hesitante
Perplexo
Aagitado
Relutante
Dividido
Desconfortável
Inquieto
Incerto

ANIMADO/AMIGÁVEL

Grato
Maravilhado
Curioso
Caloroso
Engajado
Revigorado
Com confiança
Sensível
Fascinado
Receptivo
Interessado

CALMO

Aberto
Em êxtase
Confortável
Confiante
Contente
Pleno
Amoroso
Em paz
Relaxado
Seguro
Seren

CANSADO

Esgotado
Distraído
Exausto
Fatigado
Desesperançoso
Indiferente
Letárgico
Inquieto
Exaurido

ABORRECIDO

Agitado
Com raiva
Chateado
Enojado
Enfurecido
Frustrado
Furioso
Impaciente
Ressentido

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



Rosa dos Sentimentos

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa

Secretaria
de Economia



Atenção! Não confunda SENTIMENTOS com PENSAMENTOS.

Sentimentos

Identifico e expesso o que está vivo em mim.

– Estou com vergonha, triste e frustrado, porque ouvi que não cumprimos o prazo de entrega do projeto.



Pensamentos

Estou com minhas interpretações, rótulos, avaliações e diagnósticos do outro.

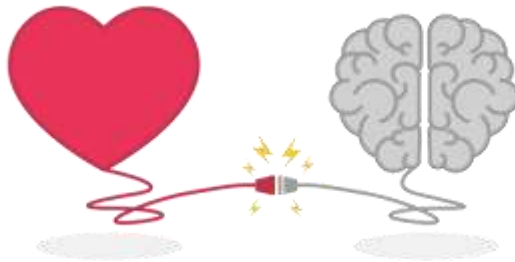
– Estou me sentido incompreendido, desrespeitado e desvalorizado pela minha chefia.



Crescemos tentando
ESCONDER nossos
sentimentos em lugar de
NOS RELACIONAR com
eles:

PERCEBER
NOMEAR
ACOLHER

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Reuven Bar-On

Peter Salovey e John Mayer

Daniel Goleman

Capacidade de lidar com as emoções

ELEMENTOS DA IE

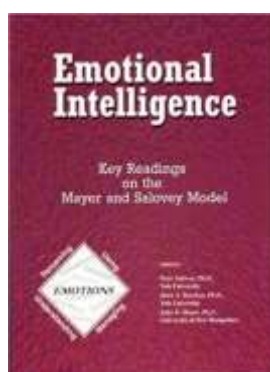
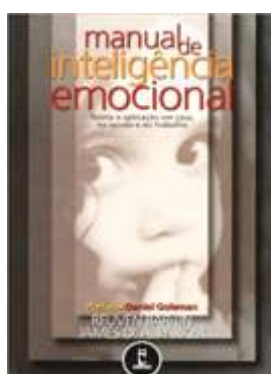
Autoconsciência – reconhecer as emoções

Autocontrole – lidar com as emoções e responsabilizar-se pelas decisões tomadas a partir desse reconhecimento

Motivar-se – dispor das emoções para se atingir uma meta, automotivação, otimismo e criatividade

Empatia – reconhecer as emoções nos outros, os sinais que exprimem o que as outras pessoas estão sentindo

Relacionar-se – saber lidar consigo mesmo, com os outros e saber trabalhar em equipe



Sequestro da Amígdala Cerebral



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

1. Perguntas que ajudam

- O que me faz achar que ele(a) quer me machucar?
- Que resultados quero desse diálogo?
- Quais são meus sentimentos, emoções e necessidades agora?

2. Estimular o lado lógico do cérebro

3. *Mindfulness* -Presença

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

Mantras da AUTORRESPONSABILIDADE

- As outras pessoas não são culpadas ou a causa do que eu sinto;
- O que eu sinto nada mais é que a interpretação que eu faço do que eu escutei, li, toquei ou presenciei;
- O que nos dizem, podemos OPTAR por entender como ofensa ou escutar qual necessidade não atendida está sendo expressada de forma trágica;
- Ofender-me é opcional, não uma obrigação.

O que Não É expressão de sentimentos: Sinto que...

- Eu sinto que o meu bebê é muito agitado.
- Eu sinto como se estivesse criando um filho sozinha.
- Sinto que tudo isto é inútil.

Atenção! Não confunda SENTIMENTOS com PENSAMENTOS.

Sentimentos

Identifico e expesso o que está vivo **em mim**.

– Estou com vergonha, triste e frustrado, porque ouvi que não cumprimos o prazo de entrega do projeto.



Pensamentos

Estou com minhas interpretações, rótulos, avaliações e diagnósticos do outro.

– Estou me sentindo incompreendido, desrespeitado e desvalorizado pela minha chefia.

PSEUDOSSENTIMENTOS

expressa **INTERPRETAÇÕES**, e não sentimentos

AMEAÇADO
ATACADO
AVILTADO
COAGIDO
COOPTADO
CRITICADO
DESACREDITADO
DESAMPARADO
DESAPONTADO
DIMINUÍDO
ENCLAUSURADO
ENCURRALADO
ENGANADO
IGNORADO
INTIMIDADO

MAL COMPREENDIDO
MALTRATADO
MANIPULADO
MENOSPREZADO
NEGLIGENCIADO
PODADO
PRESSIONADO
PRETERIDO
PROVOCADO
REJEITADO
SOBRECARGADO
SUBESTIMADO
TRAÍDO
USADO

Exercício Pseudossentimento

GROK SENTIMENTOS

5. Sentimentos

2º passo da CNV

O que você sentiu com a situação?

O que você acha que a outra pessoa sentiu na mesma situação?

Nomeie os sentimentos.

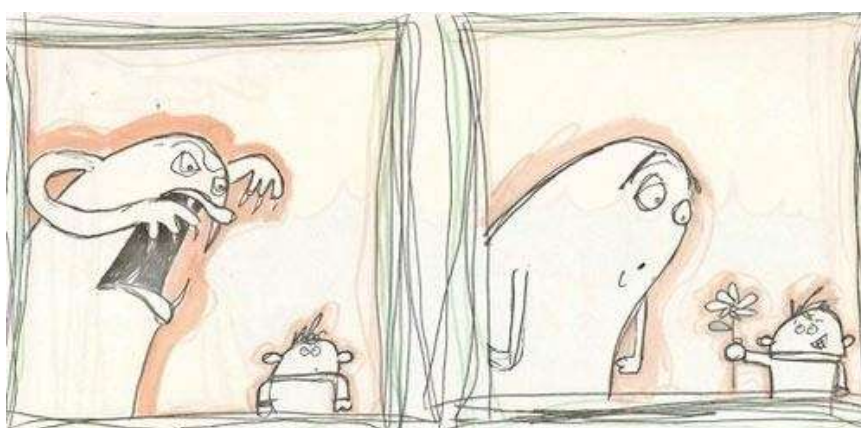


Compartilhar

o que queremos? 	independência emocional! 	DIÁLOGOS CORAJOSOS SVEN Fröhlich e CAROLINA Cassiano
e quem quer assumir responsabilidade por tudo o que sente, sem culpar os outros? 	 	

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

Se conseguir se responsabilizar pelos seus sentimentos, vai conseguir agir sobre eles.

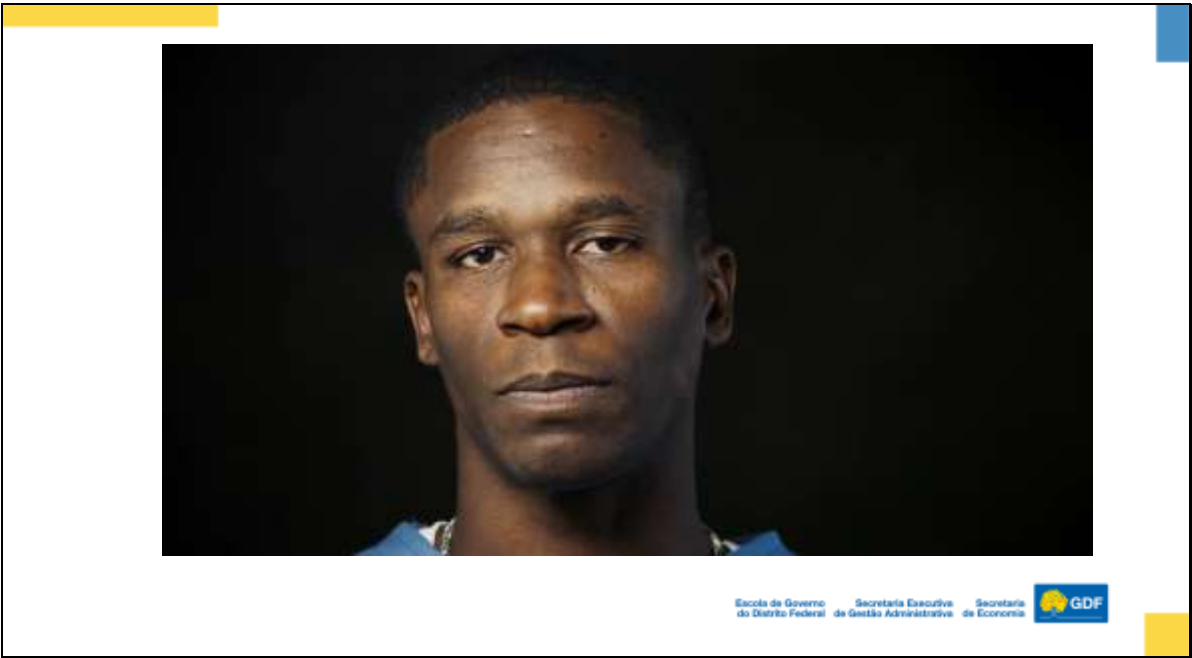


“Sempre que você se sentir atizado por um pensamento, uma emoção ou uma sensação, você tem uma escolha simples: conscientizar-se ou deixar-se levar...”

William Ury

Como podemos fazer para não interpretarmos uma situação de desconforto como perigo?





Essência/intenção
e como praticar?



Autocompaixão

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

