

## COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV) : FERRAMENTAS PARA MELHORAR AS RELAÇÕES

### Sobre o curso:

Uma pesquisa divulgada em 2023 pela Gallup (empresa de pesquisa de opinião dos Estados Unidos) apontou que, no Brasil, 62% dos empregados trabalham sem engajamento. Estar engajado significa estar conectado com os colegas de trabalho e com os líderes. E a conexão entre as pessoas depende da comunicação.

A Comunicação Não Violenta (CNV) oferece ferramentas para conectar e aproximar as pessoas. É uma abordagem desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg e que traz mais clareza em relação ao que as pessoas sentem, do que precisam e o que querem. Com mais consciência em relação ao que acontece dentro de si mesmo, é possível conversar de forma mais clara, autêntica e respeitosa. A partir daí, tem mais espaço e condição também para compreender o que acontece com os outros, respeitando as necessidades de cada um.

A CNV facilita a comunicação em momentos como esses: como se expressar de forma clara? Como dizer o que precisa com respeito por si mesmo e com o próximo? Como se posicionar quando tem uma opinião diferente dos gestores e/ou dos demais colegas de trabalho? Como colocar limites na relação de forma clara e com respeito?

Este curso oferece uma introdução prática e teórica aos princípios e práticas da CNV, capacitando os participantes a aplicarem esses conceitos em diversos contextos da vida pessoal e profissional.

### Objetivos:

- ✓ Ter mais consciência e respeito quando se expressar;
- ✓ Identificar e expressar necessidades e sentimentos de si mesmo;
- ✓ Escutar de forma mais ativa e empática, de maneira a compreender os sentimentos e necessidades do outro;
- ✓ Resolver conflitos de forma construtiva e com foco na pacificação;
- ✓ Fortalecer vínculos e conexões por meio da comunicação;
- ✓ Ter coragem de se expressar e de falar o que sente e do que precisa;
- ✓ Fazer pedidos claros e eficazes.

### Público-alvo:

Líderes que querem melhorar sua comunicação/conexão com os liderados e promover conversas mais produtivas e respeitadas no ambiente de trabalho;

Profissionais de todas as áreas que desejam melhorar suas habilidades de comunicação e resolução de conflitos;

Educadores que lidam com crianças, adolescentes e famílias; Pais e responsáveis que querem fortalecer os laços familiares e educar com empatia;

Qualquer pessoa interessada em desenvolver habilidades de comunicação eficazes e empáticas.

### **Metodologia:**

O curso será desenvolvido através de uma combinação de métodos que favorecem a aprendizagem ativa e a aplicação prática dos conceitos.

A metodologia inclui: Aulas expositivas, dialogadas e leves; Discussões em grupo; Dinâmicas e exercícios práticos; Vídeos e músicas; Estudos de caso; Role-playing (simulação de situações); Reflexões e compartilhamento de experiências pessoais

### **Conteúdo Programático:**

Introdução à Comunicação Não Violenta (CNV)

Histórico e fundamentos da CNV.

Princípios básicos e filosofia da CNV.

Os Quatro Componentes / distinções da CNV

Observação x julgamentos

Sentimentos x pseudosentimentos

Necessidades x estratégias

Pedidos x exigências

Empatia e Escuta

Práticas de escuta ativa e empática.

Ferramentas para compreender as necessidades dos outros.

Expressão Autêntica e Assertiva

Comunicação clara e assertiva de sentimentos e necessidades.

Prática de pedidos eficazes.

Resolução de Conflitos

Estratégias para resolver conflitos de forma construtiva.

Transformação de padrões de comunicação violentos.

Aplicações da CNV em Diferentes Contextos

CNV no ambiente de trabalho.

CNV nas relações familiares e pessoais.

CNV na educação.

Prática e Integração da CNV

Exercícios práticos de integração dos conceitos.

Reflexão e planejamento de ações futuras

**Datas:** 08,15,22 e 29/07/25

**Horário:** 18h00 às 22h00

**Carga horária:** 16 horas

**Local:** Fundação Fritz Müller | Rua Iguaçu, 151 – Itoupava Seca, Blumenau/SC

**Investimento:** R\$1.750,00 em 5x R\$ 350,00 no boleto ou 10x no cartão de crédito

**! Importante:** Sua inscrição será confirmada assim que o pagamento da primeira parcela for efetuado.

**Incluso:** Material didático, *coffee break* e certificado para participantes com mínimo de 80% de frequência.

**Currículo Professor: *Patrícia Silveira***

Apresentadora do Jornal do Almoço (NSC TV Blumenau, afiliada Rede Globo), atua na área de Comunicação desde 2005. É formada em Jornalismo e pós-graduada em Gestão da Comunicação Empresarial. Especialista em Comunicação Não Violenta (CNV) - fez mais de 340 horas de cursos, formações e imersões com algumas das maiores referências do país em CNV, como por exemplo: Yuri Haasz e Sandra Caselato, Carolina Cassiano e Sven Fröhlich, Carolina Nalon, Centro de Mediadores, entre outros. Faz palestras e workshops em empresas, instituições públicas e abertos ao público desde 2022.

Algumas empresas e instituições já atendidas com CNV: NSC TV, Instituto Chico Mendes (ICMBio), Apae, Rede de Educação Adventista, palestra no Dia Municipal da Paz em Florianópolis, entre outros.

Obs. É necessário o preenchimento do número mínimo de participantes para a realização do curso. Caso não seja preenchido, a coordenação reserva-se o direito de não abrir a turma e realizar a devolução do valor da entrada.

## CLIENTES

**ALTONA • ANDRITZ • BLUKIT • BN PAPÉIS • BÜHLER  
CIA DA MEIA • DIMY • DÖHLER • ELG • FAKINI • FEY  
HACO • INCAPE • KARSTEN • KOERICH • LINCE  
LUNELLI • REDE COOPER • RUDOLPH • SCHRADER**