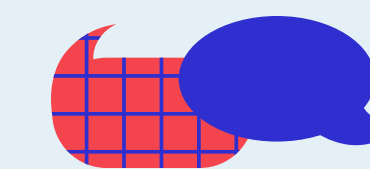


# Comunicação Não Violenta (CNV)



Temática  
**Capacidade  
de Feedback**

## Objetivo

Transformar a forma como nos expressamos e ouvimos os outros, saindo do modo de "reação automática" para uma "resposta consciente". O foco é facilitar a resolução de conflitos e o fortalecer as relações interpessoais.

## Preparação

Antes de iniciar uma conversa importante ou difícil, reserve um momento para se organizar internamente:

### 1. Pratique a plena atenção

Faça uma pausa e perceba o que está sentindo agora (pensamentos, emoções e sensações no corpo) sem se julgar.

### 2. Defina sua intenção

Lembre-se que o objetivo não é ganhar a discussão ou fazer o outro concordar com você, mas sim criar conexão e buscar uma solução conjunta.

### 3. Separe fatos de julgamentos

Tente descrever a situação apenas com o que você viu ou ouviu, como se fosse uma câmera filmando, sem usar palavras que acusem ou rotulem a pessoa (ex: evite dizer "você é irresponsável").

### O que você vai precisar:

Encontros 1:1 ou reuniões de equipe

### Tempo estimado

Preparação: 15 min.  
Execução: contínuo

## Execução

Ao conversar, utilize os quatro passos fundamentais da CNV:

### Observação (o que eu vi?)

Fale sobre o comportamento específico que aconteceu de forma objetiva (ex: "Percebi que o relatório não foi entregue no prazo combinado").

### Sentimento (como eu me sinto?)

Nomeie o que você sente em relação a esse fato, assumindo a responsabilidade pela sua emoção (ex: "Fico preocupado com o impacto disso na equipe").

### Necessidade (o que eu preciso?)

Identifique o que é importante para você naquela situação ou o valor que não foi atendido (ex: "Eu preciso de previsibilidade e colaboração para que possamos cumprir nossas metas").

### Pedido ou solução (o que eu quero?)

Faça um pedido claro, positivo e realizável. Em vez de exigir, abra espaço para ouvir a outra parte e construir o próximo passo juntos (ex: "Você poderia me avisar com antecedência se houver algum imprevisto na entrega?").

**Dica importante:** Metade da CNV é escuta. Enquanto o outro fala, tente manter a mente e o coração abertos, buscando entender quais sentimentos e necessidades estão por trás das palavras dele, mesmo que ele não use a técnica.

O que essa prática fortalece?

Colaboração

Confiança