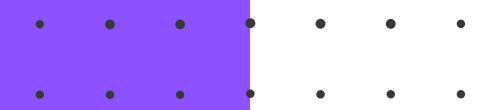
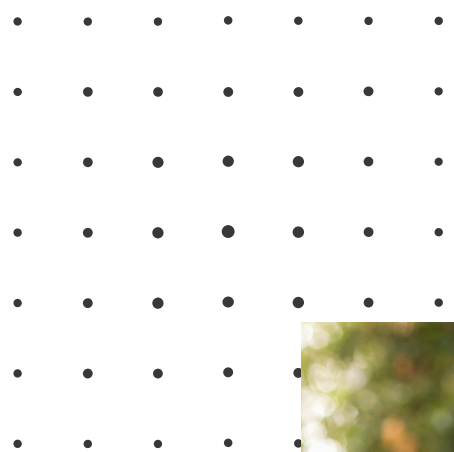


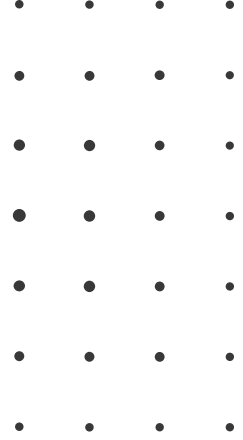
# Fórum de Gestão de Pessoas do RS

Siomara Cancian



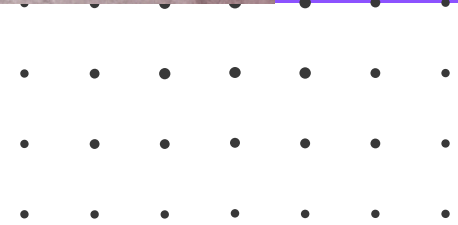
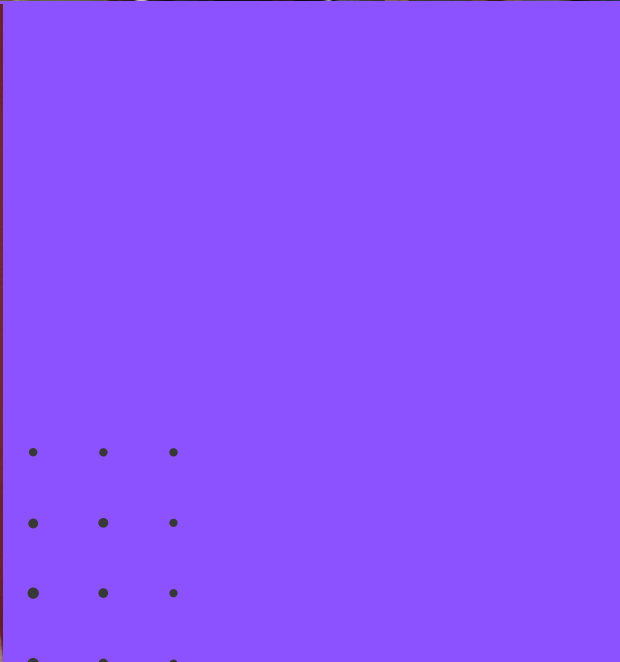


Sou a Siomara  
Ache Cancian

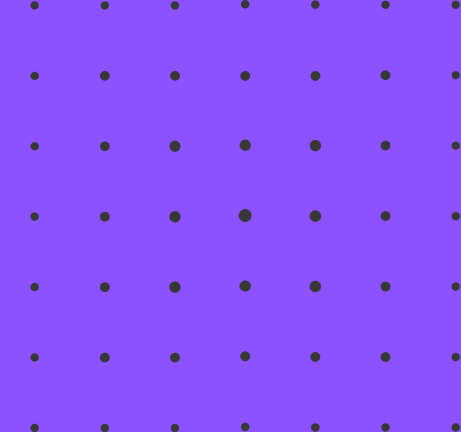


*"Se você fala com um homem em uma língua  
que ele entende, isso vai para a sua cabeça.  
Se você fala na língua dele, isso vai para o seu  
coração."*

Nelson Mandela



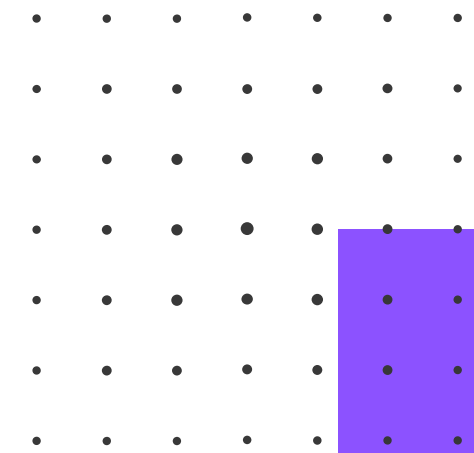
Como anda a sua  
habilidade de  
comunicação?

- 
- Quais são os seus maiores desafios de comunicação no trabalho agora?
  - O que atrapalha a comunicação boa e clara?

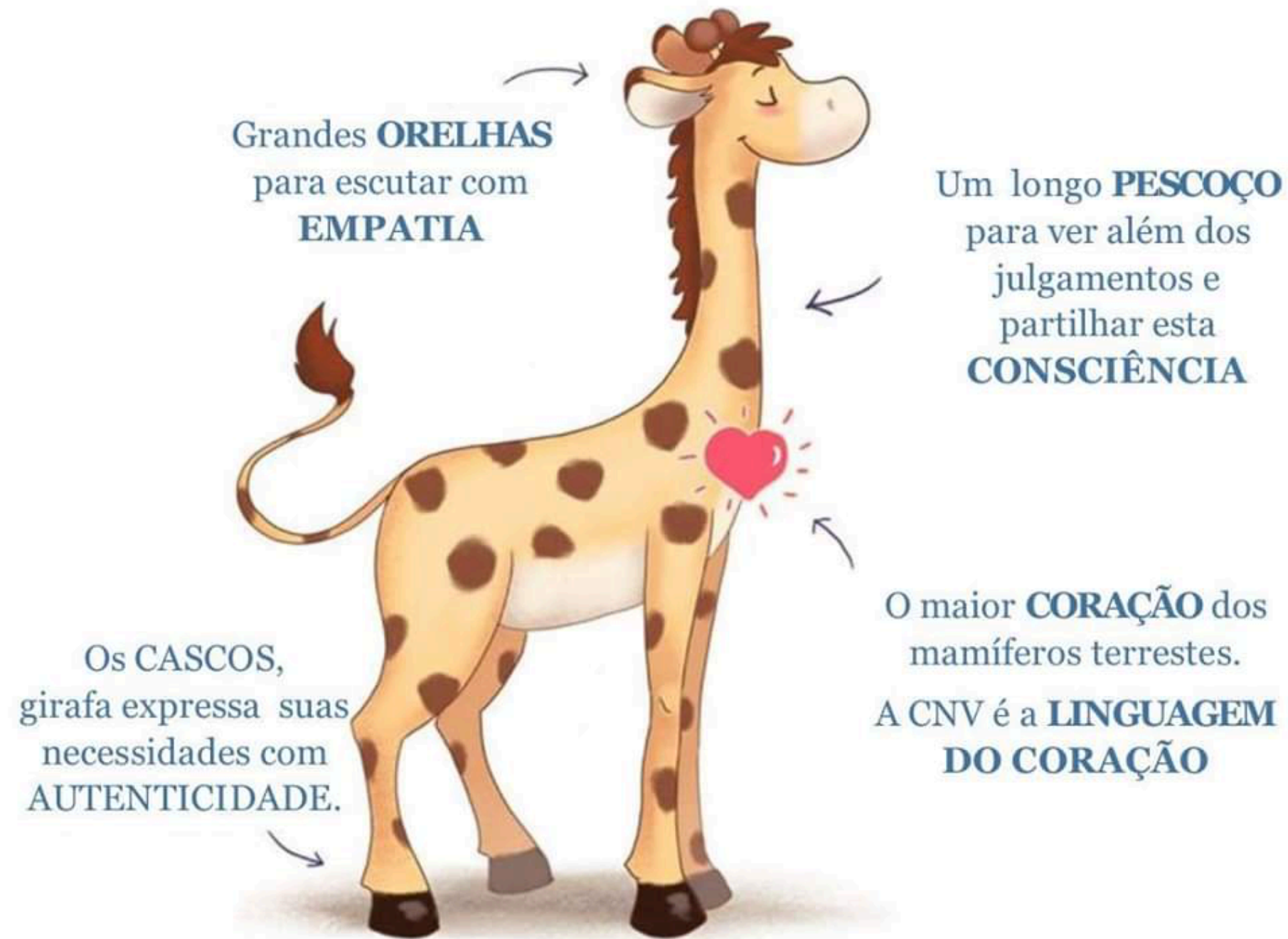
# Exercício de reflexão individual

Reflita sobre a melhor conversa que você teve no trabalho recentemente.

Como ela fez você se sentir?  
Escreva a melhor PALAVRA que descreve essa CONVERSA.



# A girafa símbolo da **COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA**



## PASSOS DA CNV – COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

### **1. Observação**

Observar o que realmente está acontecendo em determinada situação ou diálogo, questionando sem julgar.

### **2. Sentimento**

Entender qual sentimento a situação desperta depois da observação. Nomear o que se sente distinguindo sentimento de pensamento.

### **3. Necessidades**

A partir do sentimento despertado, reconhecer quais necessidades próprias estão ligadas a ele.

### **4. Pedido**

Fazer solicitação específica, clara, afirmativa, evitando frases abstratas, vagas ou ambíguas.



Lembre-se de uma situação recente difícil. Lembre-se inclusive de falas suas e da pessoa que estava com você nessa conversa.

Como você se sentiu naquele momento?

Quais mensagens esses sentimentos traziam?



Obrigado Marshall por ter aberto janelas  
onde antes haviam muros.

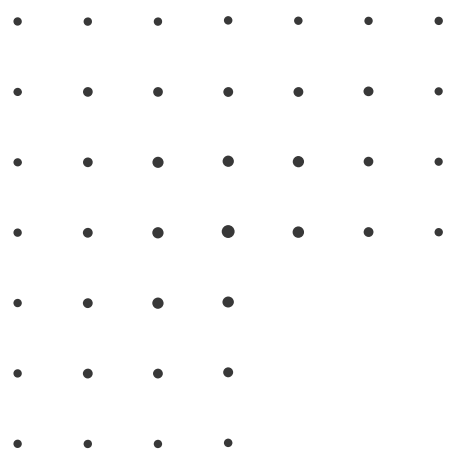


[cnv-apprentiegirafe.blogspot.com](http://cnv-apprentiegirafe.blogspot.com)

Marshall traz uma metáfora lúdica  
para identificar os estilos de  
linguagem.

**A GIRAFA**, como representação do  
paradigma da parceria (observa mais  
longe e tem o maior coração da  
selva).

**O CHACAL**, com o paradigma da  
dominação (o que reage, ataca ou se  
defende de maneira mais reativa).



## 4 opções de escuta

- Chacal para fora (julgar o outro).
- Chacal para dentro (julgar a si).
- Girafa para dentro (curiosidade com sua experiência).
- Girafa para fora (curiosidade com a experiência do outro).

Quando eu vivo um desconforto,  
onde eu escolho colocar minha energia?

SOLUÇÃO

O que fazer  
para esse desconforto  
desaparecer?



CONEXÃO

O que está vivo em  
mim neste momento?  
(sentimentos e necessidades)



Você reluta em falar numa discussão ou debate?


Você geralmente toma a frente e decide pelos outros?

Você acha que sempre tem a resposta certa?

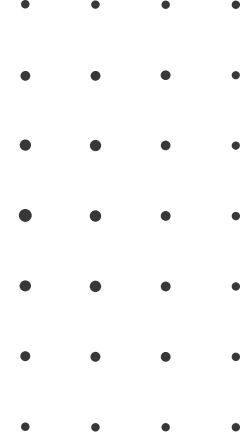
Você termina as frases dos outros por eles?

Quando você diverge de alguém que respeita, tem coragem de defender o seu ponto de vista?

Inventário Assertivo – Albert Emmons



Quiz



Ser assertivo envolve respeitar-se e respeitar o outro, respeitar não é concordar ou ser subserviente e submisso.

As pessoas assertivas defendem suas opiniões, mas também respeitam os outros. Elas não precisam humilhar ninguém, fazem escolhas para a sua vida sem sem impôr aos outros.

Pessoas assertivas sentem-se livres para expressar para o outro o que sentem: dor, amor, alegria, gratidão ou qualquer outro sentimento.



# Passos para modificar o comportamento



- Entender os comportamentos são aprendidos portanto podem ser mudados.
- Identificar quando somos assertivos, não assertivos e/ou agressivos e em que situações isto ocorre.
- Selecionar um de nossos comportamentos não assertivos ou agressivos para iniciar nosso treinamento.
- Observar modelos que desempenham bem o que queremos atingir.  
Treinar.
- Selecionar o próximo comportamento.

## A NÃO VIOLÊNCIA começa por você mesmo!

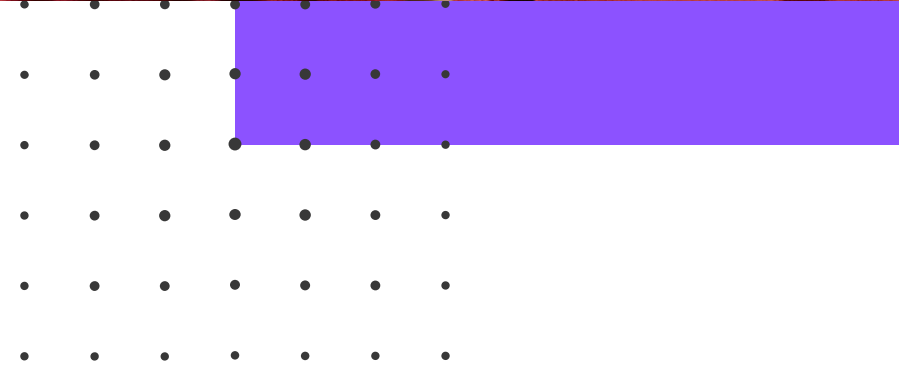


Cada vez que eu sou "menos que perfeito" eu escolho entre me odiar ou aprender a embelezar minha vida.





O que você pode fazer diferente  
no seu processo de  
comunicação?



# Dicas materiais de apoio





**Siomara Ache Cancian**

Consultora em Gestão  
Estratégica de Pessoas e Neg...



Obrigada!