



Tribunal Regional Eleitoral
do Paraná

COMUNICAÇÃO NÃO- VIOLENTA



COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

TÉCNICAS PARA APRIMORAR RELACIONAMENTOS
PESSOAIS E PROFISSIONAIS



Marshall B. Rosenberg



Tribunal Regional Eleitoral
do Paraná

O que é CNV?

A Comunicação Não-Violenta (CNV) é o processo conhecido por sua capacidade de inspirar a ação compassiva e solidária das pessoas.

Estabelece relações de parceria e cooperação, em que predomina a comunicação eficaz e com empatia.

É utilizada como guia na construção de acordos.

QUATRO FORMAS DE LIDAR COM UMA MENSAGEM DIFÍCIL

Se culpar



Culpar o outro



*Escutar seus próprios
sentimentos e necessidades*



*Escutar os sentimentos e
necessidades do outro*





A CNV é dividida em 4 eixos:

1

- Observação

2

- Sentimentos

3

- Necessidades

4

- Pedidos



cnv-apprentiegirafe.blogspot.fr

Leti.

“O mundo que vivemos é aquilo que fazemos dele.

“Se hoje é impiedoso, foi porque nossas atitudes o tornaram assim.”

“Se mudarmos a nós mesmos, poderemos mudar o mundo, e essa mudança começará por nossa linguagem e nossos métodos de comunicação”

- Arun Gandhi



Tribunal Regional Eleitoral
do Paraná

Des. LUIZ TARO OYAMA
Presidente do TRE/PR

Telefone: (41) 3330-8503

Email: luiz.oyama@tre-pr.jus.br

OBRIGADO!