

# **INTRODUÇÃO À COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA – COMVI**

---

Competência técnica: Psicologia e Serviço Social  
Conhecimentos relacionados: Técnicas de Administração de Conflitos (Justiça Restaurativa)

## **Objetivo Geral**

Promover o aprendizado de habilidades sócio emocionais e de ferramentas de comunicação que favoreçam o desenvolvimento de relações baseadas na compassividade.

## **Objetivos Específicos**

- Identificar os quatro componentes da Comunicação Não Violenta.
- Diferenciar observação de julgamento, compreendendo o papel dos julgamentos no escalonamento dos conflitos.
- Ampliar o vocabulário referente aos sentimentos humanos.
- Identificar sentimentos e compreender seu papel diante do atendimento das necessidades humanas.
- Identificar as necessidades subjacentes ao comportamento humano.
- Desenvolver a habilidade de fazer pedidos, considerando os atributos básicos do pedido.
- Identificar as quatro formas de responder a mensagens difíceis, sendo capaz de expressar-se de acordo com cada uma delas.
- Desenvolver habilidades socioemocionais, como autoconhecimento, empatia e compassividade.
- Ampliar o repertório de formas de escuta, incluindo a escuta empática.

## **Metodologia e Recursos**

Aulas expositivas, materiais de leitura, recursos audiovisuais, dinâmica de grupo e aulas práticas.

## **Conteúdo Programático**

- Histórico da Comunicação não violenta;
- A comunicação que bloqueia a compaixão: julgamentos morais, comparações negação de responsabilidade;
- A forma mais elevada da inteligência humana: distinguindo observação de julgamentos;
- Necessidades humanas e estratégias;
- Identificando e expressando os sentimentos;
- Aprendendo a fazer pedidos, não exigências;
- Diferentes formas de escutar e de responder a mensagens difíceis;
- Lidando com a raiva;
- Escuta empática.

## Avaliação

Verificação de aprendizagem escrita aplicada no final do curso e autoavaliação.

## Bibliografia

- CADDEN, Catherine & WIENS, Jessie. The Ongo Book: daily practice in mindfulness, nonviolent communication, & more, for individuals, couples & groups, Vermont: Baba Tree International, 2017.
- GONZALEZ, Robert. Reflections on Living Compassion: Awakening our Passion and Living in Compassion. Utah, Publisher's Place: 2015.
- LASLEY, Martha. Facilitating with Heart: Inspiring Personal Transformation and Social Change. PA, Lulu Press: 2010.
- LEU, LUCY. Nonviolent Communication Companion Workbook: a practical guide for individual, group or classroom study. California: PuddleDancer Press, 2003.
- MIYASHIRO, Marie R. The Empathy Factor. CA, PuddleDancer Press: 2001
- ROSENBERG, Marshall B. Comunicação Não-Violenta. Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.
- ROSENBERG, Marshall. The Nonviolent Communication Training Course Workbook. CO, Sounds True: 2006.

Fontes dos exercícios:

- GILL, Raj, LEU, Lucy and MORIN, Judi. NVC TOOLKIT FOR FACILITATORS: Interactive Activities and Awareness Exercises Based on 18 Key Concepts for the Development of NVC Skills and Consciousness. 2009. ISBN-13: 978-1439224-05-2
- LASLEY, Martha, KELLOGG, Virginia, MICHAELS, Richard and BROWN, Sharon. COACHING FOR TRANSFORMATION: Pathways to Ignite Personal and Social Change..2011. ISBN: 978-0-9742000-3-3
- LASLEY, Martha. FACILITATING WITH HEART: Inspiring Personal Transformation and Social Change. PA, Lulu Press: 2010. ISBN: 978-0-557-14597-3
- ROSENBERG, Marshall. The Nonviolent Communication Training Course Workbook. CO, Sounds True: 2006.
- \_\_\_\_\_ . Comunicação Não-Violenta. São Paulo, Ágora: 2006.
- WIENS, Jesse & CADDEN, Catherine. The Ongo Book: Everyday Nonviolence. VT, Baba Tree International: 2017

## Carga Horária

16 horas.

Atualização: 21/05/2018	Revisão: 01
-------------------------	-------------