

INFORMAÇÕES BÁSICAS DO CURSO

Título do Curso: COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA – APROFUNDAMENTO

Carga horária: 12h

Público-alvo: Público em geral

Modalidade:

(x) Presencial

(x) Telepresencial

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS DO CURSO

Ementa: Abordagem da Comunicação não-violenta (CNV) a partir da autoempatia. Crenças, valores e votos. Traumas e feridas. Tratando nossos gatilhos e padrões de comportamento limitantes

Objetivo Geral: Desenvolver a autoempatia; Identificar e procurar romper com círculos viciosos na comunicação; Aprimorar os relacionamentos interpessoais; Identificar e cuidar de relações desafiadoras através da comunicação e da presença. Desenvolver o autoconhecimento.

Objetivos Específicos:

- Compreender e vivenciar o papel da comunicação nas relações humanas;
- Contribuir para minimizar as barreiras da comunicação intrapessoal e interpessoal;
- Gerenciar eficazmente as emoções, promover ambientes colaborativos, desenvolver empatia e compaixão, identificar as necessidades e estratégias de ação;
- Capacitar a utilizar o feedback nas relações interpessoais como condição de melhoria das relações.

Metodologia: Aulas dialogadas e metodologias ativas.

Recursos de Ensino-Aprendizagem: Recursos de Ensino-Aprendizagem: Apresentação de slides, dinâmicas, exercícios, vídeos, estudo e simulação de casos.

Bibliografia:

BROWN, Brené A Coragem de Ser Imperfeito.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. Editora Objetiva. 2010.

SANTOS, Elisama. Educação não-violenta: como estimular autoestima, autonomia, autodisciplina e resiliência em você e nas crianças. São Paulo: Paz e Terra, 2019.



Escola de Mediação do Estado do Rio de Janeiro – EMEDI

Rua Dom Manuel, s/n | Palácio da Justiça | Centro

Lâmina I, 4º andar, Bloco F, sala 424

Contato: (21) 31333200 | E-mail: emedi.cursos@tjrj.jus.br

ROSENBERG, Marshall B. Comunicação Não Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Editora Ágora.

ROSENBERG, Marshall B. Vivendo a Comunicação Não Violenta: como estabelecer conexões sinceras e resolver conflitos de forma pacífica e eficaz. Tradução Beatriz Medina. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.