

## INFORMAÇÕES BÁSICAS DO CURSO

**Título do Curso:** Comunicação não violenta, empatia e cooperação

**Carga horária:** 16h

**Público-alvo:** público em geral

**Modalidade:**

( x ) Presencial

( x ) Telepresencial

## INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS DO CURSO

**Ementa:** Abordagem conceitual da Comunicação não-violenta (CNV). Os quatro passos da CNV. Linguagem empática e comunicação assertiva. Gestão de conflitos com auxílio da CNV. Ética e comunicação não-violenta nas relações.

**Objetivo Geral:** Comunicar com assertividade e empatia; Identificar e procurar romper com círculos viciosos na comunicação; Aprimorar os relacionamentos interpessoais; Identificar pontos de conflito e superar os desafios do relacionamento

**Objetivos Específicos:**

- Compreender e vivenciar o papel da comunicação nas relações humanas;
- Contribuir para minimizar as barreiras da comunicação interpessoal;
- Compreender a necessidade de aprimorar a comunicação intra 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](mailto: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.