

As 3 dimensões da CNV

BASE PARA CONVERSAS QUE CONECTAM



na base
da conversa

A prática e vivência da Comunicação Não Violenta acontece não apenas nos relacionamentos interpessoais, mas também em **3 diferentes dimensões**:

1 - Intrapessoal

Uma pausa para trazer a atenção para os quatro componentes da CNV na prática interna, a respeito do que se passa conosco. Momento de autoconexão no qual investigamos o que nos acontece após um determinado evento.

2 - Interpessoal

Conectados com o que nos é importante e com o que queremos preservar, seguimos para a interação com o outro. Criamos diálogos na intenção de procurar caminhos de benefício mútuo.

3 - Sistêmica

Um olhar para como nos organizamos em nossos ambientes, processos e decisões sociais. Seja em nossa família ou em nossa comunidade, criamos diálogos sobre a maneira como tomamos nossas decisões.



Para colocar essas três dimensões em prática, o convite é que apliquemos o princípio do **poder compartilhado**. Através dele, em uma organização, todos possuem a capacidade de influenciar em como as decisões são tomadas, para que todos tenham sua voz incluída e para que os caminhos sejam criados considerando-se as necessidades de todos — mesmo em diferentes níveis hierárquicos.

Dessa forma, aproximamo-nos do coração da CNV: o despertar da consciência da nossa interdependência.