

TEMAS ABORDADOS

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA
JORNAR-SE

Trazemos aqui os tópicos que serão abordados em cada um dos encontros (que demos o apelido carinhoso de paradas) e os capítulos relacionados a esses tópicos do livro "Comunicação não-violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais - Marshall Rosenberg".

1ª PARADA – 05/11

Capítulos 01 e 02

Conexão entre os participantes, acordos.

O que é a Comunicação Não-Violenta?

Como ter uma comunicação compassiva?

Como ter uma comunicação autêntica?

2º PARADA – 19/11

Capítulos 03 e 04

Início dos quatro passos

Show do Lobo

Intenção

Como observar sem avaliar

Sentimentos e não-sentimentos

3ª PARADA – 03/12

Capítulos 05 e 06

Necessidades. O que realmente é importante para mim?!

Como atender o que é importante para mim?!

Como fazer pedidos e não exigências

4ª PARADA – 17/12

Capítulos 07 e 08

Como ouvir com empatia

Empatia e compaixão

Vulnerabilidade e autenticidade