A comunicação não violenta é um modelo de comunicação que visa promover a compreensão mútua, cultivar relacionamentos saudáveis e resolver conflitos de forma pacífica. Um modelo que faz refencia a principios de empatia e responsabilidade, e se baseia em quatro elementos: 1- Observação: Descrever sem julgamentos ou criticas; 2- Sentimentos: Expressar os sentimentos sem criticar ou culpar algo/alguém; 3- Necessidades: Identificar a necessidade por tras do sentimentos; 4- Pedidos: Fazer pedidos claros, viaveis e focado na satisfação das necessidades.