

“O papel do Gestor de Pessoas, a habilidade do autoconhecimento”

Renata Santos

O autoconhecimento é o
que sabemos a nosso
próprio respeito.

FACILITA O CONHECIMENTO SOBRE
NOSSAS EMOÇÕES.



POSSIBILITA CONTROLE SOBRE
NOSSA COMUNICAÇÃO.

Não é fácil, nem gostoso, nem rápido!

Como eu achei
que fosse o
processo de
autoconhecimento

Como
realmente
é



Comunicação não violenta

CRIADA POR MARSHALL ROSENBERG, NOS ANOS 1961, A CNV NOS CONVIDA A UMA NOVA FORMA DE NOS COMUNICARMOS - PELO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES DE FALA E ESCUTA QUE NOS LEVARÃO À CONEXÃO COM NÓS MESMOS E COM O OUTRO.

GIRAFA



1. **Pescoço comprido para ver além dos julgamentos e compartilhar essa consciência;**
2. **Orelhas grandes para ouvir com empatia;**
3. **Cascos firmes para se posicionar com firmeza e honestidade;**
4. **O maior coração dos mamíferos (bate 43 x mais rápido que o dos humanos) - compassividade**

CHACAL



Símbolo da competição, manipulação e agressividade que existe em cada um de nós.

É por meio de nosso chacal interno que temos empregado no mundo uma comunicação com base no comando e controle!

Os quatro componentes da CNV

1. Observação
2. Sentimentos
3. Necessidades
4. Pedido

1. O que aconteceu?
2. O que você sentiu?
3. Quais são as suas necessidades na situação?
4. Qual pedido você quer fazer ao outro?

OS PILARES DA CNV NOS AUXILIAM NO AUTOCONHECIMENTO

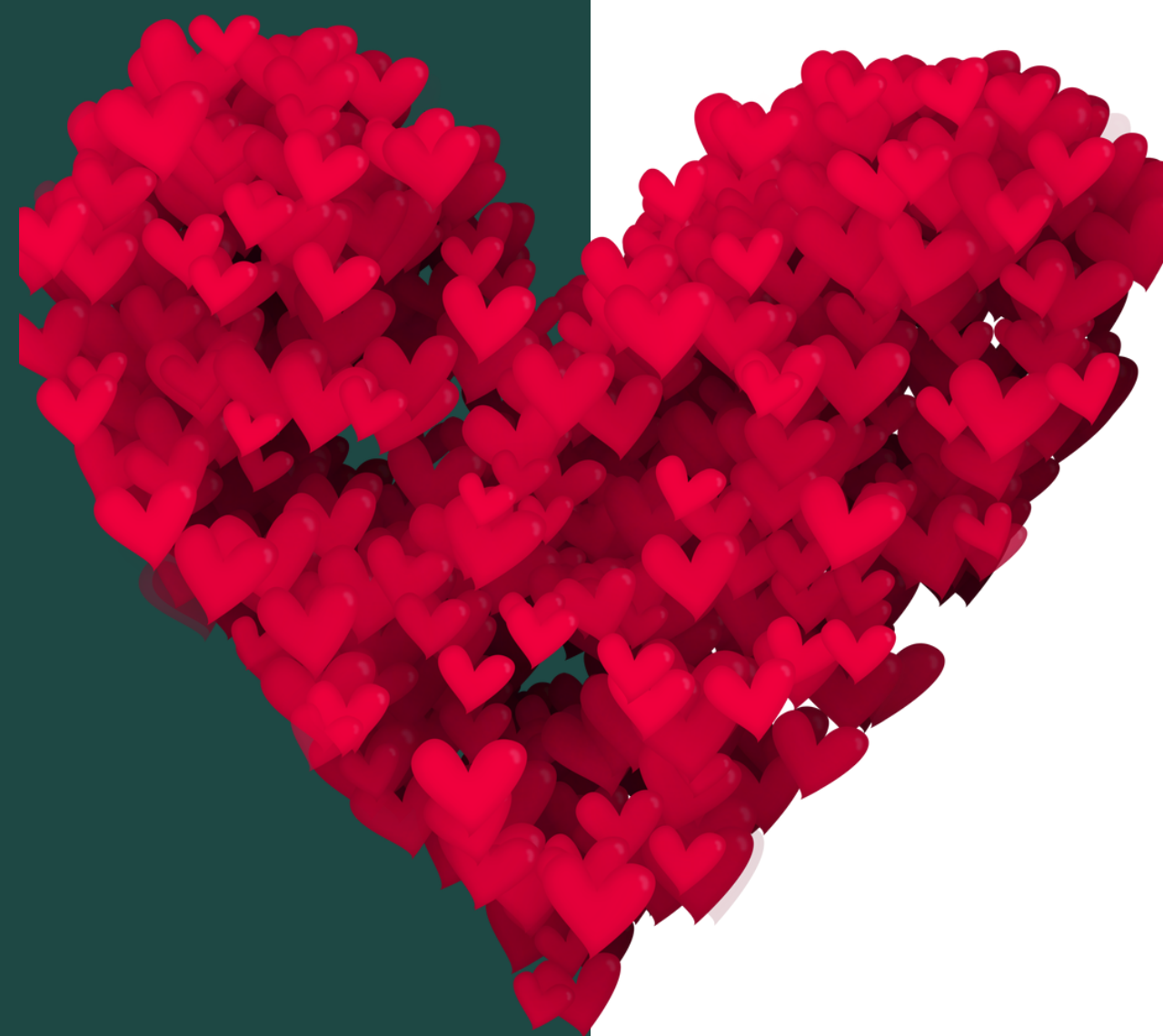




FOMOS TREINADOS A TER UM OLHAR ANALÍTICO SOBRE OS FATOS.

QUANDO OBSERVAMOS UM FATO É COMUM ADICIONARMOS NOSSOS JULGAMENTOS A ELE.

OS NOSSOS JULGAMENTOS DIZEM SOBRE NÓS.



VEJA SE O QUE VOCÊ DESCREVE
COMO SENTIMENTO, NA VERDADE
NÃO É UMA PERCEPÇÃO.

NÃO RARO CONFUNDIMOS
SENTIMENTOS COM PERCEPÇÕES.

AO DIZERMOS QUE NOS SENTIMOS,
POR EXEMPLO, DESRESPEITADOS,
NÃO ESTAMOS FALANDO DE UM
SENTIMENTO E SIM DO QUE
ACHAMOS QUE O OUTRO ESTÁ
FAZENDO CONOSCO.



**AS NECESSIDADES SÃO O PORQUÊ
DOS NOSSOS SENTIMENTOS.**

**SENTIMOS ALGO PORQUE UMA
NECESSIDADE NOSSA FOI
ATENDIDA OU NÃO.**

A CNV começa por
você!



Ao olharmos o
que determinado
fato nos gera de
sentimento
descobrimos os
nossos gatilhos.

Por trás dos
nossos
sentimentos
estão nossas
necessidades.

AUTOCONHECIMENTO

VIRADA DE CHAVE

SE OLHAR COM EMPATIA! SERMOS NOSSOS
MELHORES AMIGOS.



**A PARTIR DO MOMENTO EM
QUE VOCÊ SE PERCEBE, VOCÊ
PASSA A PERCEBER O
OUTRO.**

**A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA AFINA NOSSO
OLHAR PARA O OUTRO. COM A PRÁTICA VOCÊ IRÁ
PERCEBER AS NECESSIDADES POR TRÁS DO
COMPORTAMENTO ALHEIO.**



“POR TRÁS DE TODO
COMPORTAMENTO EXISTE
UMA NECESSIDADE”.

...

“TODO ATO VIOLENTO É
UMA EXPRESSÃO TRÁGICA
DE UMA NECESSIDADE NÃO
ATENDIDA”.

Marshall Rosenberg



OBRIGADA!
@EUSANTOSRENATA

