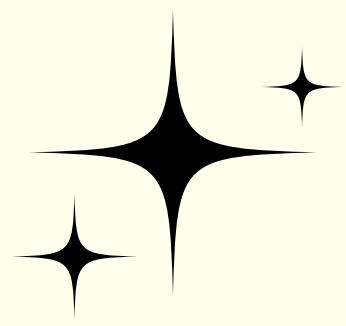
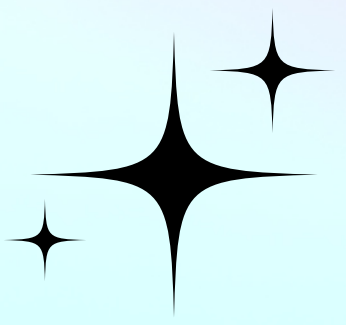

COMUNICAÇÃO
EMPÁTICA E NÃO
VIOLENTA



MAIOR OBJETIVO

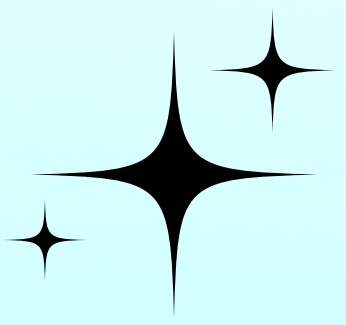
- O maior objetivo de se comunicar com empatia é apaziguar uma guerra cotidiana na qual as armas são as palavras duras, gestos agressivos e as vozes exaltadas.*
- O esforço máximo deve estar centrado na minimização de conflitos, redução de embates, amenização de problemas relacionais e melhora efetiva na convivência.*

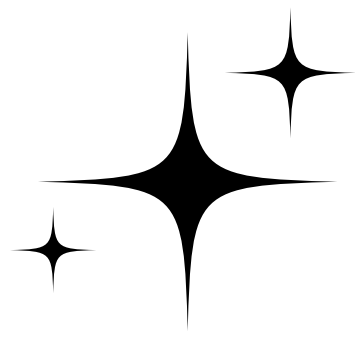




*Por que é tão difícil
nos comunicar?*

*Nem sempre o que eu falo é o
que o outro entende.*





O que atrapalha a conversa empática

Julgar o outro – avaliar segundo nosso próprio paradigma.

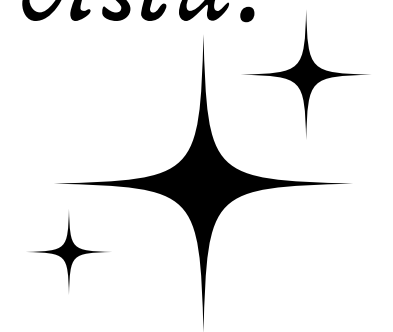
Interpretar segundo nossa perspectiva.

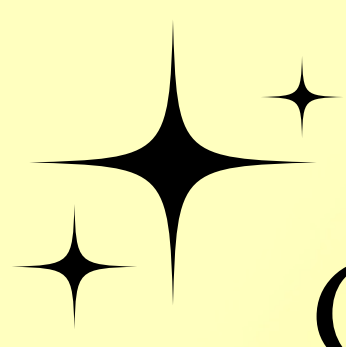
Aconselhar de acordo com meus valores.

Colocar-se na defensiva, justificando-se ou culpando fatos/agentes externos.

Buscar “vencer” um debate com o interlocutor e provar seu ponto de vista.

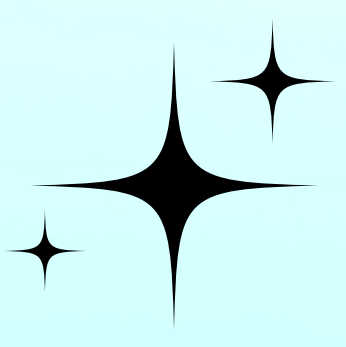
Querer ser compreendido antes de compreender.

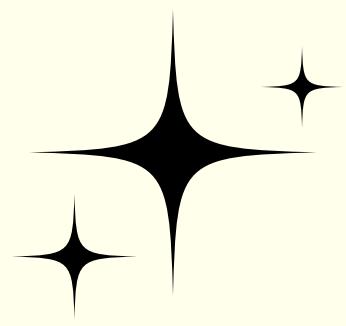




Cada pessoa que esteja disposta a atentar para a sua forma de comunicação pode promover mudanças ao seu redor, através de atos de acolhimento das necessidades do outro, da percepção do que ele está comunicando com a agressividade, o cinismo, a indiferença.

É sabido que por trás desses comportamentos há uma dor muito grande, que a pessoa tenta mascarar.





REGRAS PARA UMA COMUNICAÇÃO EFETIVA

REGRA 1: OUVIR O OUTRO SEM NENHUM TIPO DE
PRECONCEITO

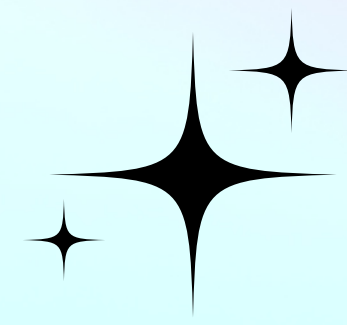
REGRA 2: COMPREENDER O QUE O OUTRO ESTÁ DIZENDO

REGRA 3: VALORIZAR AS OPINIÕES DO OUTRO

REGRA 4: OFERECER FEEDBACKS

REGRA 5: SE FAZER ENTENDER

REGRA 6: *buscar o consenso: o caminho do meio*



O caminho do meio, evitando sempre os extremos, é a maneira do ser humano se manter feliz. Qualquer excesso é negativo.

(Johnny De Carli)

kd frases

