

Quando falhar em suas estratégias, transforme sua culpa em aprendizado, refletindo sobre suas necessidades feridas e pretendidas. Quando o outro falhar, reflita sobre suas necessidades feridas e transforme o discurso de raiva em um pedido de "por favor".

Em silêncio, identifique os sentimentos e necessidades por trás das falas do outro, mesmo quando elas chegam para você como insultos. Se achar que irá ajudar, demonstre compreensão, em vez de dizer que compreende.

Em vez de dizer que a outra pessoa não nos escuta ou que não recebemos empatia, pergunte o que o outro entendeu que são seus Sentimentos e Necessidades

Saber usar a Comunicação Não Violenta para dar "feedbacks", pedir "por favor", dizer "não", pedir "desculpas" ou responder "como você está".

Integrar as 4 competências no diálogo

Autoempatia para agir com Honestidade

Empatia Silenciosa ou Falada

Pedido de Honestidade e Empatia

# 10 Competências Básicas da CNV



Agir com mais Responsável

Exercite a consciência dos pedidos que você está fazendo, dos SIMs e NÃOs que está emitindo a cada instante e das escolhas internas ou externas que está fazendo a cada instante para tentar atender suas necessidades.

Pedidos claros e diretos, não vagos ou indiretos. Diferenciar pedidos de Ordens: Só é pedido, se você está aberto ao não. Se possível, fazer uma proposta que leva em consideração as necessidades de todos.

Pedidos claros, sem imposição

Identificar as Necessidades feridas, sem confundir com Expectativas

Diferenciar Sentimentos de Opiniões e conectá-los a causas internas

Observar sem Julgar

Expressar ou Receber Gratidão Profunda

Descreva o que a pessoa fez, como você se sentiu e como isso nutre seus valores. Leve em consideração as camadas de necessidades mais profundas que são atendidas.

Encontre suas necessidades atendidas ou não atendidas. Mas, lembre-se: Necessidades não dependem de pessoas específicas realizando ações específicas

Verificar se estamos conscientes do que estamos sentindo ou se estamos fixos em nossas opiniões. Depois, buscar as causas internas.

Separar fatos de Opiniões. Se possível, descrever os fatos apenas. Se não conseguir, descrever opiniões, assumindo o ponto de vista

