

# PRATICANDO A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



## Linguagem do Chacal

Você está sempre atrasado!  
Não posso contar com você!

Você nunca atende o telefone!

Você é muito desorganizado!

**REAÇÃO – ACUSAÇÃO**  
**FOCO NA CULPA**



## Linguagem da Girafa

Quando você chega atrasado, eu me sinto incomodado  
e frustrado porque acho importante cumprir com as  
combinações que fizemos.

Liguei para você três vezes hoje à tarde e você não atendeu.  
Fiquei preocupado.

Hoje, após a reunião, percebi que você não guardou as pastas  
no arquivo, conforme combinamos.

**ESCUTA – ATENÇÃO - CUIDADO**  
**FOCO NA SOLUÇÃO**

**Marshall Rosenberg usa os personagens chacal e girafa para descrever diferentes modos de conversas.**

- julga e rotula as pessoas
- acusa e responsabiliza o outro
- tem foco no erro, não na solução
- não reconhece seus sentimentos e necessidades
- exige do outro ações que o façam ficar bem
- não se autorresponsabiliza
- faz pedidos que são exigências
  - gera desconexão

- observa o fato, sem julgamento
- conversa com o outro sem rotulá-lo
- tem foco na solução, não no erro
- reconhece seus sentimentos e necessidades
- usa empatia para se conectar com os sentimentos e necessidades do outro
- faz pedidos coerentes, que não sejam exigências
  - se autorresponsabiliza pelo que sente
  - promove conexão

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais  
e ver as diversas formas que estamos  
trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



Vivian  
Laybe