

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 | www.lfcomunicacao.com
www.vamosaprenderaconversar.com.br



Vivian
Laybe