

# COMO EVITAR CONFLITOS TENDO A COMUNICAÇÃO COMO NOSSA ALIADA

## COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO



### OBJETIVO GERAL

Oferecer aos participantes técnicas e estratégias práticas de como evitar conflitos tendo a Comunicação Não Violenta (CNV) como suporte teórico para melhorar a interação comunicativa e aprimorar os relacionamentos pessoais e profissionais.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Obter uma nova visão do processo de comunicação e reformular o modo pelo qual nos expressamos e ouvimos o(s) outro(s).  
Vivenciar o processo de Comunicação Não Violenta, buscando estabelecer relacionamentos baseados na empatia.  
Aprender habilidades de linguagem em busca de não entrar em conflitos pessoais e profissionais.



### NÚMERO DE MÓDULOS/ UNIDADES

Uma Unidade (um encontro)



### DURAÇÃO TOTAL

4 horas.



### CONTEÚDO

Fato e opinião.  
Observação e julgamento.  
Formas de “comunicação alienante da vida”.  
A CNV e seus componentes.  
Diferença entre pensamento e sentimento.  
Modos como recebemos mensagens negativas.  
Fazendo pedidos em linguagem clara, positiva e de ações concretas.



### PÚBLICO-ALVO

Servidores da Prefeitura de Diadema.