

## TREINO DE ASSERTIVIDADE E COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

---

### Objetivo

- Desenvolver a capacidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de forma clara, direta e respeitosa.
  - Reduzir comportamentos passivos (não expressar opinião) e agressivos (atacar o outro).
  - Melhorar relações interpessoais, confiança e eficácia comunicativa.
- 

### Conceitos Básicos

- **Assertividade:** expressar seus direitos e necessidades sem violar os direitos do outro.
  - **Comunicação Não Violenta (CNV):** envolve quatro elementos:
    1. **Observação:** descrever o fato objetivamente, sem julgamento.
    2. **Sentimento:** expressar emoção associada.
    3. **Necessidade:** explicar a necessidade ou valor relacionado à emoção.
    4. **Pedido:** solicitar ação específica de forma positiva.
-

---

**Exemplo:**

- **Passivo:** “Tudo bem, como você quiser.”
- **Agressivo:** “Você sempre faz isso errado!”
- **Assertivo/CNV:** “Quando você interrompeu minha explicação, eu me senti frustrado, porque preciso ser ouvido. Poderia me deixar terminar, por favor?”

---

**Comunicação Não Violenta – Passo a Passo**

1. **Observação:** “O que aconteceu? Descreva sem julgar.”
- 2 **Sentimento:** “Qual emoção você sentiu?”
3. **Necessidade:** “Qual necessidade ou valor está envolvido?”
4. **Pedido:** “O que você quer ou precisa de forma clara e positiva?”

---

**Exemplo:**

- **Observação:** “Você pegou meu livro sem pedir.”
- **Sentimento:** “Senti-me chateado.”
- **Necessidade:** “Preciso que minhas coisas sejam respeitadas.”
- **Pedido:** “Por favor, me avise antes de pegar algo meu.”