



**“O papel do Gestor
de Pessoas, a
habilidade do
autoconhecimento”**

Renata Santos

O autoconhecimento é o
que sabemos a nosso
próprio respeito.

FACILITA O CONHECIMENTO SOBRE
NOSSAS EMOÇÕES.



POSSIBILITA CONTROLE SOBRE
NOSSA COMUNICAÇÃO.

Comunicação não violenta

CRIADA POR MARSHALL ROSENBERG, NOS ANOS 1961, A CNV NOS CONVIDA A UMA NOVA FORMA DE NOS COMUNICARMOS - PELO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES DE FALA E ESCUTA QUE NOS LEVARÃO À CONEXÃO COM NÓS MESMOS E COM O OUTRO.

Os quatro componentes da CNV

1. Observação
2. Sentimentos
3. Necessidades
4. Pedido

1. O que aconteceu?
2. O que você sentiu?
3. Quais são as suas necessidades na situação?
4. Qual pedido você quer fazer ao outro?



FOMOS TREINADOS A TER UM OLHAR ANALÍTICO SOBRE OS FATOS.

QUANDO OBSERVAMOS UM FATO É COMUM ADICIONARMOS NOSSOS JULGAMENTOS A ELE.

OS NOSSOS JULGAMENTOS DIZEM SOBRE NÓS.



**AS NECESSIDADES SÃO O PORQUÊ
DOS NOSSOS SENTIMENTOS.**

**SENTIMOS ALGO PORQUE UMA
NECESSIDADE NOSSA FOI
ATENDIDA OU NÃO.**

**A CNV começa por
você!**



Ao olharmos o
que determinado
fato nos gera de
sentimento
descobrimos os
nossos gatilhos.

Por trás dos
nossos
sentimentos
estão nossas
necessidades.

AUTOCONHECIMENTO

**A PARTIR DO MOMENTO EM
QUE VOCÊ SE PERCEBE, VOCÊ
PASSA A PERCEBER O
OUTRO.**

A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA AFINA NOSSO
OLHAR PARA O OUTRO. COM A PRÁTICA VOCÊ IRÁ
PERCEBER AS NECESSIDADES POR TRÁS DO
COMPORTAMENTO ALHEIO.



OBRIGADA!
@EUSANTOSRENATA

