

WORKSHOP DE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Melhorando a comunicação e a gestão de conflitos no ambiente de trabalho.

DESCRIÇÃO

O que transforma uma conversa trivial em uma desentendimento que dificulta as nossas relações? De que forma podemos encontrar soluções funcionais e saudáveis para os nossos conflitos?

O Workshop de aprofundamento em Comunicação não violenta busca fornecer ferramentas para que o participante seja capaz de identificar os próprios sentimentos e necessidades, comunicando-os de maneira respeitosa consigo e com o outro, bem como aprimorar a escuta, ampliando as possibilidades da comunicação.

DURAÇÃO

O Workshop tem a duração de quatro horas, e é dividido em duas partes, ambas intercalando conceito e prática.

PARTE 1

- Julgamento x Fato.
- Identificando sentimentos e padrões.
- Nomeando o que importa. (construção de limites)
- Comunicando de forma assertiva e empática.

PARTE 2

- Empatia x Concordância.
- Ampliando pontos de vista.
- Empecilhos da empatia
- Escuta ativa

OBJETIVO

Observar com profundidade os nossos conflitos diários, identificando os nossos padrões de comportamento, nos abre a possibilidade de acessar espaços de escolha de como podemos agir diante do que nos incomoda. O workshop tem como objetivo ampliar o repertório socioemocional dos participantes, estimulando o autoconhecimento, a empatia e a construção de ambientes de trabalho férteis para o crescimento individual, coletivo e da produtividade.

