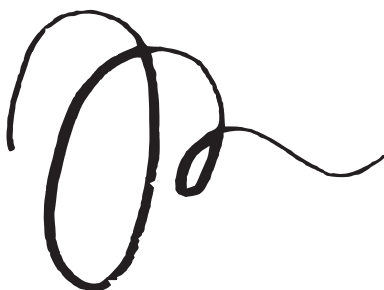


Exercícios de comunicação não violenta



Um guia prático para estudo individual,
em grupo ou em sala de aula

LUCY LEU

Treinadora certificada
Center for Nonviolent Communication (CNVC)



EDITORA
ÁGORA

Tradução do livro *Nonviolent Communication Companion Workbook*, 2ª edição, ISBN 9781892005298, de Lucy Leu. Copyright © Setembro de 2015 PuddleDancer Press, publicado por PuddleDancer Press. Todos os direitos reservados. Usado sob licença. Para mais informações sobre a comunicação não violenta, visite o Center for Nonviolent Communication na internet, em www.cnvc.org.

Translated from the book *Nonviolent Communication Companion Workbook*, 2nd Edition and ISBN 9781892005298 by Lucy Leu, Copyright © September 2015 PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication™ please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Coordenação editorial: **Janaína Marcoantonio**
Tradução: **Débora Isidoro**
Preparação: **Mariana Marcoantonio e Rodrigo Luiz P. Vianna**
Revisão técnica: **Nolah Lima (Instituto CNV Brasil)**
Revisão: **Daniela Crivellaro**
Capa: **Renata Buono**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Editora Ágora

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.editoraagora.com.br>
e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio **9**

Parte I: Como usar este livro de exercícios **13**

O propósito deste livro de exercícios **15**

Sugestões para o uso deste livro de exercícios **16**

Parte II: Praticar sozinho **19**

Parte III: Praticar em grupo **25**

- A. Criar um grupo de prática **27**
- B. Lembrar nosso objetivo e não ter pressa **29**
- C. Liderar o círculo de prática **31**
- D. “O que valorizamos em um facilitador de grupo de prática” **37**
- E. Criar regras **39**
- F. Pedir *feedback* **41**
- G. Conflitos no grupo **42**
- H. Acolhendo o conflito: lembretes **60**
- I. Formas de interação de grupo **61**
- J. Sugestões para estruturar uma sessão de empatia **65**
- K. Sugestões para estruturar um *role-play* **70**

Parte IV: Exercícios **73**

Tarefas individuais, guia do facilitador e exemplos de respostas **75**

1. Exercícios para o capítulo:

Entregar-se de coração 77

Tarefas individuais **77**

Guia do facilitador **81**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **83**

2. Exercícios para o capítulo:

A comunicação que bloqueia a compaixão 85

Tarefas individuais **85**

Guia do facilitador **87**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **89**

3. Exercícios para o capítulo:

Observar sem avaliar 91

Tarefas individuais **91**

Guia do facilitador **92**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **94**

4. Exercícios para o capítulo:

Identificação e expressão de sentimentos 97

Tarefas individuais **97**

Guia do facilitador **99**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **102**

5. Exercícios para o capítulo:

Responsabilizar-se pelos sentimentos 103

Tarefas individuais **103**

Guia do facilitador **105**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **108**

6. Exercícios para o capítulo:

Pedir o que enriquece a vida 113

Tarefas individuais **113**

Guia do facilitador **114**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **117**

7. Exercícios para o capítulo:

Receber com empatia 119

Tarefas individuais **119**

Guia do facilitador **122**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **124**

8. Exercícios para o capítulo:

O poder da empatia 127

Tarefas individuais **127**

Guia do facilitador **132**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **135**

9. Exercícios para o capítulo:

A ligação compassiva com nós mesmos 137

Tarefas individuais **137**

Guia do facilitador **142**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **146**

10. Exercícios para o capítulo:

Expressar a raiva plenamente 149

Tarefas individuais **149**

Guia do facilitador **154**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **155**

11. Exercícios para o capítulo:

Mediação e solução de conflitos 157

Tarefas individuais **157**

Guia do facilitador **164**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **170**

12. Exercícios para o capítulo:

O uso da força para proteger 171

Tarefas individuais **171**

Guia do facilitador **174**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **175**

13. Exercícios para o capítulo:

Conquistar a liberdade e aconselhar os outros 177

Tarefas individuais 177

Guia do facilitador 179

Exemplos de respostas para o guia do facilitador 182

14. Exercícios para o capítulo:

Fazer elogios na comunicação não violenta 183

Tarefas individuais 183

Guia do facilitador 186

Exemplos de respostas para o guia do facilitador 190

Apêndices 193

1. Sugestões para prática complementar de CNV 195

2. Listas de sentimentos 198

3. Lista de necessidades universais 201

4. Pare de ser sabotado pela raiva! 203

5. Formulário de *feedback* individual 204

6. Formulário de *feedback* de grupo 205

7. Tabela de acompanhamento do processo de CNV 206

As quatro partes do processo de comunicação não violenta 208

Alguns sentimentos básicos que todos temos 209

Algumas necessidades básicas que todos temos 209

Pesquisa em comunicação não violenta 210

Sobre a comunicação não violenta 211