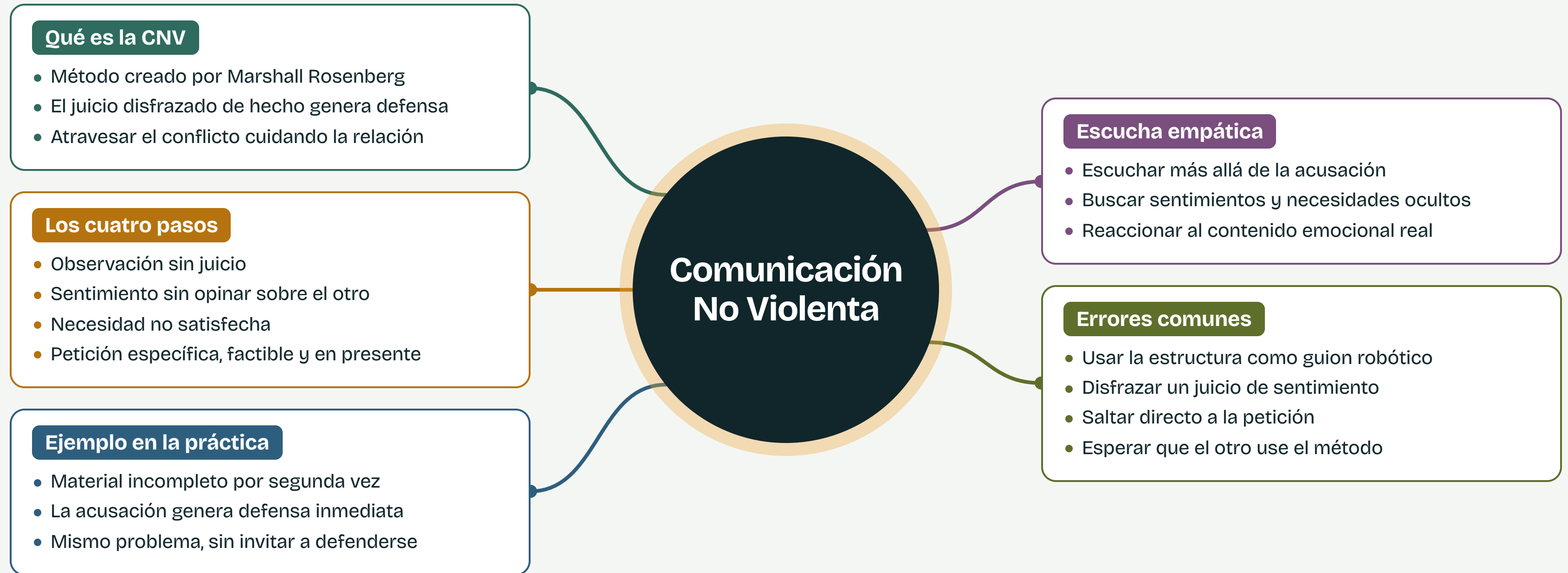


Comunicación no violenta: qué es y cómo aplicarla



Plan de acción

1

Describe el hecho como lo haría una cámara

2

Nombra lo que sientes, sin juzgar

3

Identifica la necesidad detrás del sentimiento

4

Haz una petición específica, factible y en presente

5

Escucha la necesidad detrás de las críticas que recibes

Para recordar

La CNV no evita el conflicto: cambia juicio por hecho, sentimiento, necesidad y petición.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br