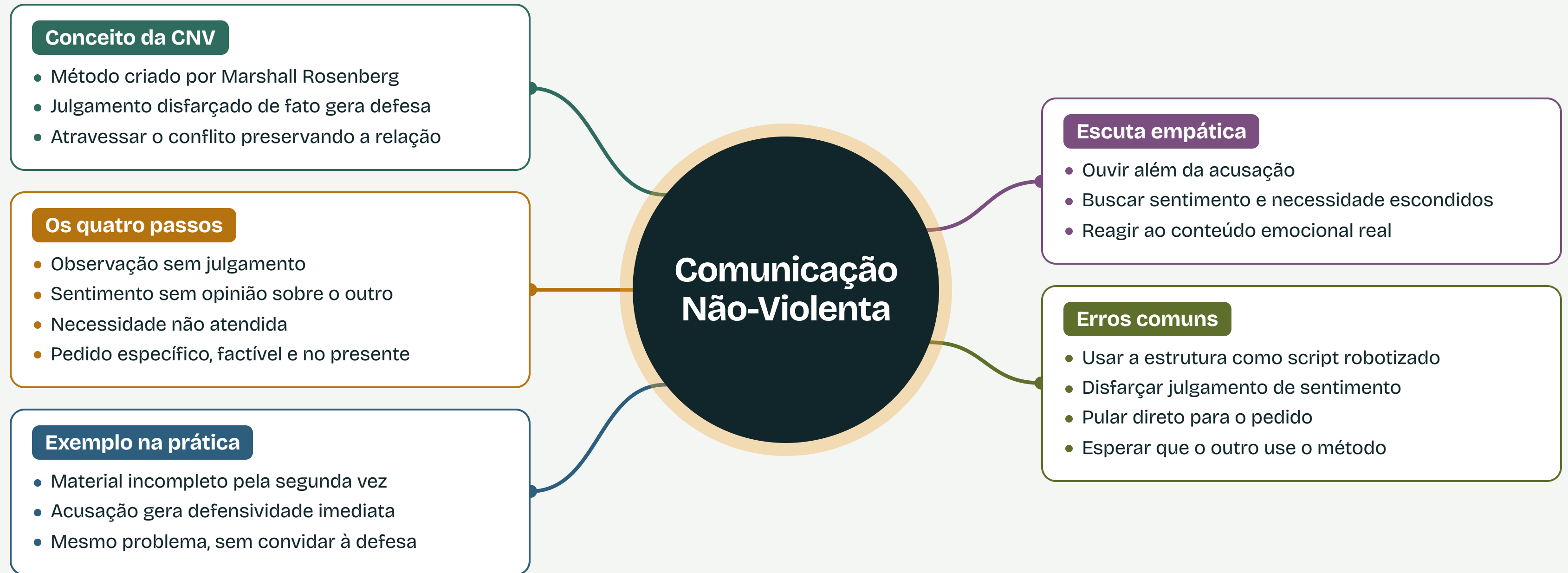


Comunicação não-violenta: o que é e como aplicar



Plano de ação

1

Descreva o fato como uma câmera faria

2

Nomeie o que você sente, sem julgar

3

Identifique a necessidade por trás do sentimento

4

Faça um pedido específico, factível e no presente

5

Ouç a necessidade por trás das críticas recebidas

Para guardar

A CNV não evita o conflito: troca julgamento por fato, sentimento, necessidade e pedido.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br