

## COMO SE PODE USAR O MODELO CNV

Expressando <i>honestamente</i> como <b>eu</b> estou, sem queixa ou crítica	Acolhendo <i>com empatia</i> como <b>o outro</b> está, sem queixa ou crítica
<b>OBSERVAÇÕES</b>	
1. Expressando <i>honestamente</i> a ação concreta que <b>eu</b> estou observando (vendo, ouvindo, lembrando, imaginando) que está contribuindo ou não para meu bem-estar	1. Acolhendo <i>com empatia</i> a ação concreta que <b>o outro</b> está observando (vendo, ouvindo, lembrando, imaginando) que está contribuindo ou não para o bem-estar dele
<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dizer o que observo, sem julgar, sem fazer inferências, sem relacionar com outra situação;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- não generalizar;</li> <li>- usar sempre EU</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ouvir atentamente sem julgar, sem fazer inferências, sem relacionar com outra situação;</li> <li>- aclarar por meio de perguntas, pontos que não compreendeu bem</li> </ul>
<b>SENTIMENTOS</b>	
2. Expressando <i>honestamente</i> como <b>eu</b> estou me sentindo com relação ao que observo	2. Acolhendo <i>com empatia</i> como <b>o outro</b> está se sentindo com relação ao que observa
<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usar a expressão “eu me sinto...”</li> <li>- relacionar meu sentimento às minhas próprias expectativas e não à ação do outro</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usar a expressão “você se sente...”</li> <li>- ajudar a relacionar o sentimento do outro às expectativas dele e não à minha ação</li> </ul>
<b>NECESSIDADES</b>	
3. Expressando <i>honestamente</i> a energia vital na forma de necessidades, valores, desejos, expectativas ou pensamentos que estão criando meus sentimentos	3. Acolhendo <i>com empatia</i> a energia vital na forma de necessidades, valores, desejos, expectativas ou pensamentos que estão criando os sentimentos do outro
<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nomear com clareza minhas próprias necessidades, sentimentos, valores, expectativas, etc.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- confirmar com o outro sua verdadeira necessidade, sentimento, valores, expectativas, etc.</li> </ul>
<b>DEMANDAS</b>	
4. Expressando <i>honestamente</i> , sem imposição, o que <b>eu</b> gostaria de receber do outro que melhoraria a minha vida	4. Acolhendo <i>com empatia</i> sem inferir imposição, o que <b>o outro</b> gostaria de receber de mim que melhoraria a sua vida
<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usar palavras, expressões e gestual de <i>solicitação</i>, nunca de comando, coação ou imposição (eu gostaria que; você poderia...)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Na prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acolher com interesse e confirmar a <i>solicitação</i> (você gostaria que eu...; você está me pedindo para...)</li> </ul>