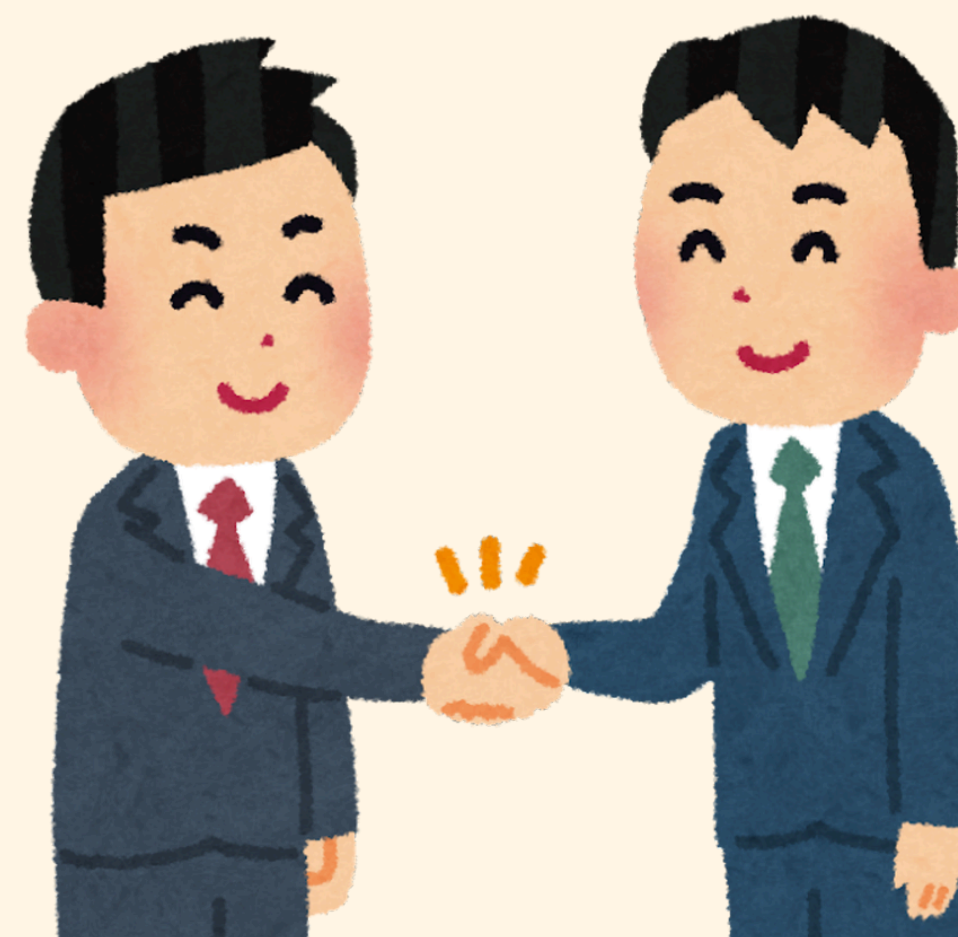


# Relações Interpessoais

# Comunicação Não-Violenta





2011

2012

2013

# Ensino Médio





# Jovem Aprendiz CIEE

2015 - 2018

# O que faz um psicólogo ?



## Principais Áreas de Atuação:

- Clínica
- Organizacional/Trabalho
- Educacional
- Hospitalar
- Social/Comunitária
- Jurídica
- Esportiva
- Neuropsicologia

# Faculdade



**Agora é a vez  
de vocês!**





# Algumas Dicas...



**Tudo mundo tem um ator dentro de si**



**Papel de uma pessoa muito comunicativa e confiante**

**Quando você está desempenhando um papel, você hackeia o cérebro para os bloqueios mentais**



**Como essa que uma pessoa assim se comportaria?**

# Algumas Dicas...



**Feito é  
melhor que  
perfeito!**



**Não seja melhor  
que o outro, seja  
melhor que  
ontem**



**Erra faz de aprender  
e ninguém nasceu  
sabendo**



**Você não vai  
agradar  
todo mundo**



**Não existe o jeito  
certo, existe o  
seu jeito**

# Algumas Dicas...



**Pare de tentar parecer perfeito!**



**Aceite o nervosismo em vez de lutar contra**



**Use o corpo a seu favor**



**Tenha um roteiro simples**



**Busque repetição, não coragem**



**Foque na mensagem, não em você**



**Reinterprete os sinais físicos**

**Agora é a vez  
de vocês!**





É saber lidar com as pessoas;  
Compreender a si mesmo e outros nas interações sociais;  
Perceber emoções, intenções, pensamentos e comportamentos, tanto seus quanto dos outros;

# Relações Interpessoais

- Empatia
- Comunicação clara e adequada
- Compreensão de sinais sociais verbais e não verbais
- Manejo de conflitos
- Adaptação do comportamento ao contexto e às pessoas

# Compreendendo a si próprio

*Como eu me vejo?*

*Como eu vejo os outros/mundo?*

*Como eu vejo o futuro?*



**“As pessoas não são confiáveis”**

**“Os chefes sempre são ruins pros empregados, por isso não quero ser empregado de ninguém.”**

**“Não posso ser eu mesmo e expressar o que sinto, pois me achariam ridículo”**



# Crenças Distorcidas

**“Eu não sou capaz de aprender algo difícil e me destacar”**

**“Eu não tenho talento como a maioria das pessoas têm em sua profissão”**

**“Muitas vezes comparo as minhas realizações com as dos outros e acho que eles são muito mais bem-sucedidos”**

**“As pessoas sempre querem tirar vantagem umas das outras”**

**“As pessoas não gostam de mim e não querem me incluir nos seus grupos”**

**“Eu preciso aceitar qualquer trabalho que aparecer, se não, nunca vou sair de casa”**

**“Nunca vou conseguir falar bem numa entrevista”**

**“Nunca vou conseguir falar bem em público, porque não levo jeito pra isso”**



# Crenças Distorcidas

**“Se meus pais não conseguiram um bom emprego, eu também não vou conseguir”**

**“Se meus pais não conseguiram fazer faculdade, eu também não vou conseguir”**

**“Os outros são melhores porque estudaram em escola melhor.”**

**“Não adianta estudar, no fim só consegue quem nasceu em família rica”**

**“Quem consegue emprego tem sorte, não esforço.”**

**“Trabalho não é lugar de fazer amigos”**

# Inteligência Emocional

SITUAÇÃO

PENSAMENTO

SENTIMENTO

COMPORTAMENTO





**Irritado**  
**Agressivo**  
**Frustrado**  
**Impaciente**  
**Furioso**  
**Bravo**  
**Indignado**  
**Hostil**  
**Agitado**  
**Ofendido**

**Corajoso**  
**Encorajado**  
**Motivado**  
**Orgulhoso**  
**Determinado**  
**Preparado**  
**Grato**  
**Confiante**

**Otimista**  
**Animado**  
**Feliz**  
**Encantado**  
**Alegre**  
**Esperançoso**  
**Contente**  
**Animado**  
**disposto**  
**Divertido**

**Calmo**  
**Tranquilo**  
**Relaxado**  
**Orientado**  
**Focado**  
**Atento**  
**Consciente**  
**Descansado**  
**Agradável**  
**Organizado**

**Preocupado**  
**Julgado**  
**Tímido**  
**Assustado**  
**Estressado**  
**envergonhado**  
**Medroso**  
**Ansioso**  
**angustiado**  
**Inseguro**

**Triste**  
**Solitário**  
**Chateado**  
**Desvalorizado**  
**Desanimado**  
**rejeitado**  
**Cansado**  
**Esgotado**  
**Deprimido**  
**confuso**

**Compreenssivo**  
**Apoiado**  
**Amado**  
**Apreciado**  
**Especial**  
**Valorizado**  
**carinhoso**  
**Grato**  
**Devotado**  
**Amoroso**

# Obrigada!

**Psicóloga Clínica:** Tayná Sabbadin Buzzacaro

**E-mail:** [tayna.buzzacaro@gmail.com](mailto:tayna.buzzacaro@gmail.com)

**Site:** <https://taynabuzzacaro.com.br/>

**Intagram:** [@paporeto\\_psi](https://www.instagram.com/paporeto_psi)

---

# COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

---

# COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

Como você reage quando escuta algo que não gosta?

O que é ser violento?

Interromper a fala

Dar conselhos sem ser solicitado

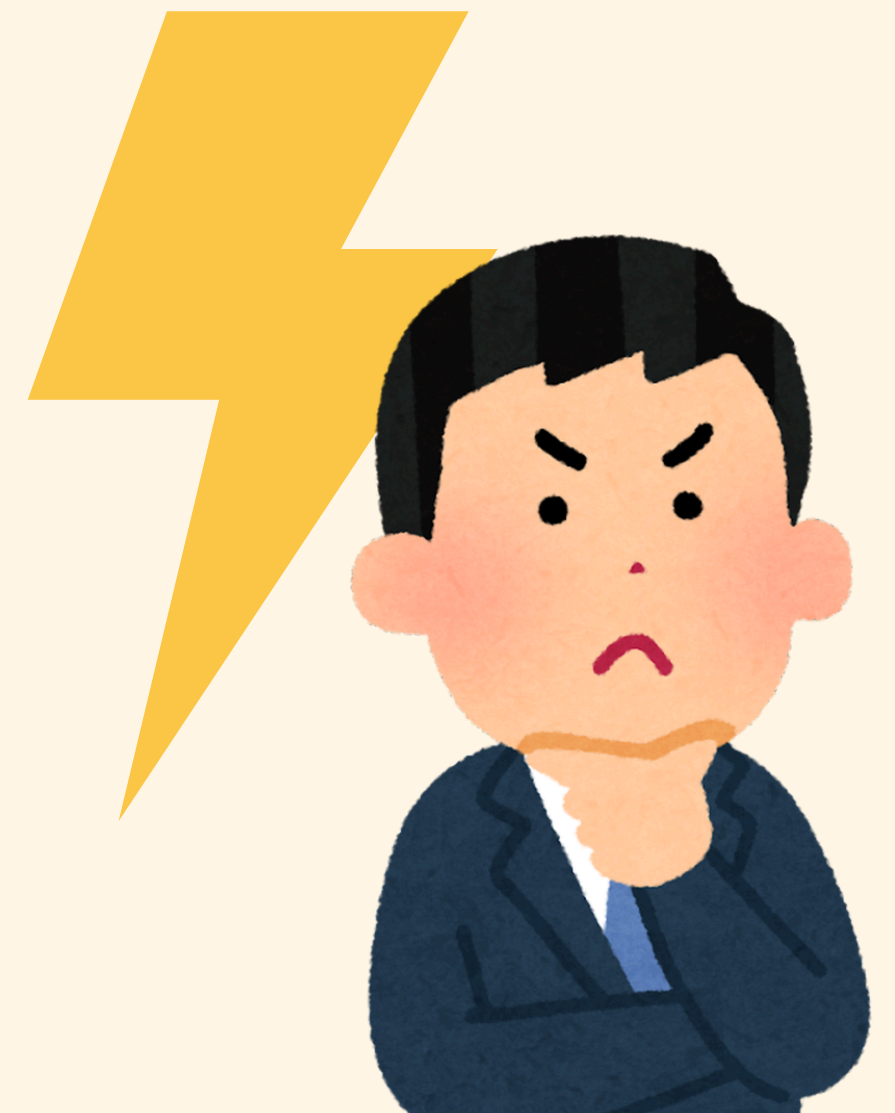
Não prestar atenção no que o outro diz

Quando roubamos o protagonismo

Quando julgamos/criticamos as pessoas

Quando damos ordens

Diminuir a dor dos outros



# COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

## PREMISSAS

- **Estamos todos tentando atender as nossas necessidades.**
- **Fazemos o melhor que podemos com os recursos que temos.**
- **As pessoas gostam naturalmente de contribuir com os outros, desde que seja livremente. Quando ouvem ordem, não querem contribuir.**
- **Primeiro eu preciso me conectar com o outro, depois resolver o conflito.**

# COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

## **Autoconhecimento emocional**

Você aprende a identificar e nomear seus próprios sentimentos com mais precisão

## **Comunicação Assertiva**

Reduz mal-entendidos ao ensinar como expressar o que você precisa de forma direta, clara e sem agressividade

## **Resolução de Conflitos**

Promove soluções mais colaborativas, focadas nas necessidades de todos os envolvidos

## **Empatia**

Desenvolve a capacidade de compreender o outro além do comportamento, entendendo melhor suas necessidades

## **Escuta Ativa**

Ajuda a ouvir o outro com presença, sem interromper, julgar ou preparar respostas automáticas.

## **Regulação Emocional**

Facilita lidar melhor com conflitos, evitando reações impulsivas.

**“Você é muito desorganizado! Sempre atrasa tudo!”**

**“Você acha que eu só faço isso? Tenho um monte de projetos para fazer!”**

**Está fazendo um julgamento e classificando ele, o que é interpretado como um ataque, estimulando a violência do outro.**



**Se sentiu criticado, portanto, atacado pelo outro, gerando raiva nele (reação de defesa).**

**Sua resposta mostra que ele não se sentiu compreendido.**



## **OBSERVAÇÃO**

Sem fazer nenhum julgamento ou avaliação, simplesmente dizer o que agrada ou deagrada naquilo que a pessoa está fazendo



## **SENTIMENTO**

Identificar e nomear como nos sentimos, ajudando o outro a compreender e ter empatia.



## **NECESSIDADE**

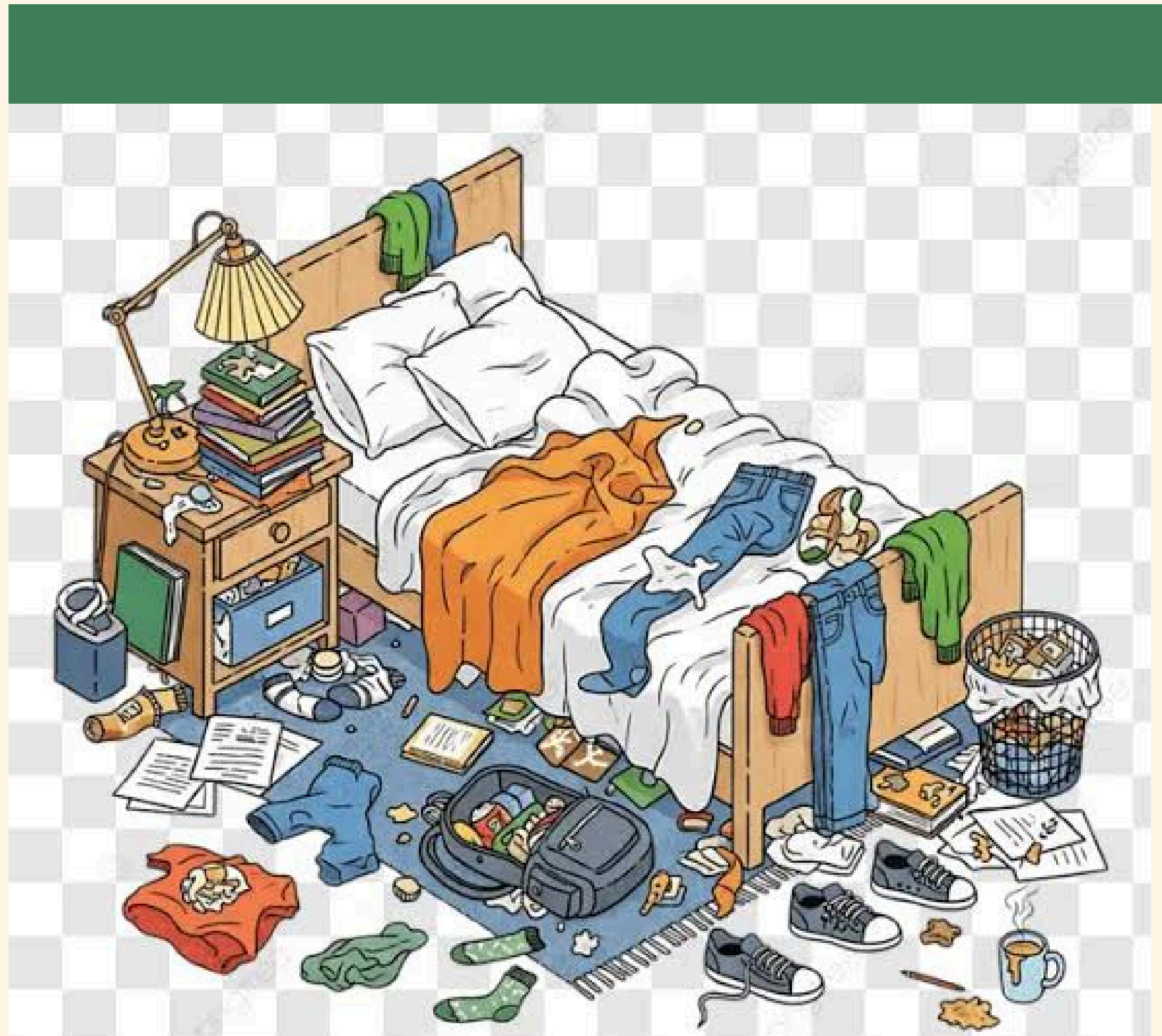
Definir e expressar qual a nossa necessidade que não está sendo atendida.



## **PEDIDO**

Fazer um pedido claro e gentil com base nas informações anteriores

# → OBSERVAÇÃO



# → SENTIMENTO

- Confortáveis e desconfortáveis
- São a bússola para o que precisamos
- Ter vocabulário pra dizer o que sentimos
- Saiba distinguir pensamentos de sentimentos
- Ser vítima traz a perda do seu poder sobre a situação, precisamos nos auto-responsabilizar.



"Eu me sinto assim, porque eu..."

# ASSUMINDO A RESPONSABILIDADE

"Ela me tira do sério"

"Quando me senti interrompido, fiquei irritado e acabei elevando o tom"

"A reunião foi uma perda de tempo."

"Gostaria de encontrar uma maneira mais organizada de participarmos das reuniões afim de que sejam mais produtivas"

"Você entendeu errado."

"Percebo que minha comunicação pode não ter sido clara."

"Ninguém deixa eu falar."

"Tive dificuldade para encontrar espaço para falar"

# ➔ NECESSIDE

- O óbvio precisa ser dito!
- Não é responsabilidade do outro identificar o que estamos precisando.



"Quando você fez .... (OBSERVAÇÃO), eu me senti...  
(SENTIMENTO), porque precisava de.... (NECESSIDADE)"

# Necessidades Reais



## **Por Dinheiro**

O dinheiro não é uma "necessidade", tal como a definimos na CNV, é uma das estratégias para atender a uma necessidade.

## **Por Aprovação / Para evitar a Vergonha/Punição**

Fazemos coisas para que as pessoas gostem de nós, e evitamos coisas que possam levá-las a não gostar de nós ou nós punir. Como consequência, ressentimento.

## **Para Evitar a Culpa**

Há diferença entre fazer para evitar culpa e fazer por causa da consciência de nossa própria necessidade de contribuir para a felicidade de outra pessoa.

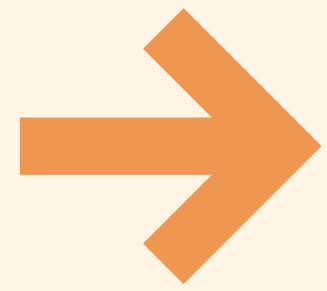
## **Por "Dever"**

Agimos quando somos isolados de nossas necessidades "porque esperam que eu faça"

# → PEDIDO

- Fazer o pedido não é garantia de ser atendido.
- Quando eu falo de mim, assumindo a responsabilidade pela minha necessidade, eu aumento as chances de ser atendido.
- Tem que ser feito nesta ordem





# PEDIDO

**"Chefe, você chamou minha atenção na frente dos outros, foi rude, me constrangeu, você não pode me tratar mais assim!"**

**"Chefe, quando você chamou minha atenção na frente dos outros, eu senti constrangido, você poderia, na próxima vez, conversar comigo só nós dois?"**

# Exemplos

**OBSERVAÇÃO** → **SENTIMENTO** → **NECESSIDADE** → **PEDIDO**

"Quando você fez .... (OBSERVAÇÃO), eu me senti... (SENTIMENTO), porque precisava de.... (NECESSIDADE), portanto você poderia... (PEDIDO)"

# Exemplos

(OBSERVAÇÃO)

"Eu estou com dificuldade de acompanhar o seu

(SENTIMENTO)

raciocínio, acho que estou cansada mentalmente e

(NECESSIDADE)

preciso ficar um pouco em silêncio para me

recuperar. Eu estou interessada na história, mas

acho que vou conseguir prestar mais atenção se

(PEDIDO)

conversarmos sobre ela depois, pode ser?

**É muito fácil termos empatia  
com quem gostamos o difícil é  
com quem temos raiva**

**Compreender o que vive  
dentro do outro**

**Não preciso concordar, mas eu  
posso compreender**

**"Chutes  
Empáticos"**

**O que é que meu  
chefe estava  
pensando/sentindo  
/precisando  
quando fez isso?**

**A CNV é um relacionamento baseado em honestidade e empatia**



**O que o outro fez não é o motivo da minha raiva, é o gatilho**

1

## OBSERVAÇÃO

O relatório que combinamos para ontem não foi entregue, aconteceu algo?

3

## NECESSIDADE

Entendi seu motivo, mas como eu respondo à equipe, preciso que você me avise com mais antecedência quando perceber que não vai conseguir efetuar a entrega na data marcada

4

## PEDIDO

Você consegue me entregar até hoje às 15h ou me avisar antes, quando perceber que vai ter atraso?

2

## SENTIMENTO

Eu fiquei preocupado com outro projeto importante, estou me sentindo sobrecarregado.

5

Tem razão, eu devia ter avisado antes, pode deixar que na próxima vez que eu tiver algum contratempo eu aviso.



# Exercício Prático de Comunicação Não-Violenta





**A violência vem da  
crença de que as  
outras pessoas nos  
causam sofrimento e,  
portanto, merecem  
ser punidas.**

**“Os outros podem estimular sentimentos em mim, mas são minhas interpretações, necessidades e reações que determinam como eu respondo.”**

---

# PENSAMENTOS VIOLENTOS

Com Você Mesmo

---

**Nossa, como eu sou burra! Eu leio e não entendo nada, nunca vou conseguir aprender isso!**

**PENSAMENTO VIOLENTOS**



**Eu estou tendo dificuldade nesta leitura porque não estou acostumada**

**Isso é completamente normal  
Se eu treinar, vou me sair melhor**

**ATINGEM NOSSA  
AUTO-ESTIMA**

# Obrigada!

**Psicóloga Clínica:** Tayná Sabbadin Buzzacaro

**E-mail:** [tayna.buzzacaro@gmail.com](mailto:tayna.buzzacaro@gmail.com)

**Site:** <https://taynabuzzacaro.com.br/>

**Intagram:** [@paporeto\\_psi](https://www.instagram.com/paporeto_psi)

---

# **AMBIENTES TÓXICOS**

## **Sinais de Estresse**

---

**Ambientes tóxicos são locais que nos adoecem por estarmos neles**

**Estresse → Hábitos → Alívio Emocional**

**O problema é que esses comportamentos costumam aliviar a tensão momentaneamente, mas não resolvem a causa do sofrimento e às vezes até aumentam o problema depois.**



- **Comer sem fome física**
- **Dormir ou usar o celular excessivamente**
- **Roer as unhas ou arrancar peles dos dedos**
- **Comprar sem necessidade**
- **Estar sempre irritado**
- **Uso de drogas**

**Não são o problema principal, são tentativas de alívio do desconforto**



# O Que Funciona de Verdade?

- **Fazer exercícios físicos**
- **Dormir e comer com qualidade**
- **Não consumir álcool**
- **Fazer terapia**
- **Ter amizades ou outras relações profundas**
- **Ter momentos prazerosos como hobbies**
- **Estar em contato com a sua espiritualidade**



# Comer sem fome física

## Terapia

- emoção
- pensamentos
- ambiente
- comportamento alimentar
- estratégias de enfrentamento



**A ideia não é apenas “fazer a pessoa parar de comer”, mas entender: “O que essa comida está tentando regular emocionalmente?”**

# Comer sem fome física

## Terapia

Situações que aumentam vulnerabilidade:

solidão

rejeição

cobrança

ansiedade

frustração

tédio

sensação de vazio

exaustão



**Ao Identificar gatilhos emocionais o paciente aprende a perceber: quais emoções antecedem a compulsão ou o comer emocional**

# Comer sem fome física

## Terapia

tolerância ao desconforto emocional  
Técnicas de relaxamento  
autocuidado real  
descanso  
assertividade  
manejo da ansiedade  
expressão emocional  
validação emocional



**Construir regulação emocional**  
**Aprender outras formas de aliviar**  
**sofrimento além da comida**

# Comer sem fome física

## Terapia

Trabalhar crenças mais profundas como:

“Sou insuficiente.”

“Preciso me anestésiar.”

“Não consigo lidar com emoções.”

“Só tenho conforto na comida.”

“Preciso me recompensar para suportar a vida.”



# Obrigada!

**Psicóloga Clínica:** Tayná Sabbadin Buzzacaro

**E-mail:** [tayna.buzzacaro@gmail.com](mailto:tayna.buzzacaro@gmail.com)

**Site:** <https://taynabuzzacaro.com.br/>

**Intagram:** [@paporeto\\_psi](https://www.instagram.com/paporeto_psi)