



# O PODER DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

A forma como nos comunicamos pode transformar relações, resolver conflitos e gerar mais empatia no dia a dia. A Comunicação Não Violenta propõe um caminho baseado na escuta e no respeito mútuo.

Confira algumas dicas:

☒ **OBSERVE SEM JULGAR**

descreva os fatos com clareza, sem críticas ou rótulos.

☒ **FAÇA PEDIDOS CLAROS**

diga o que gostaria que fosse feito, com gentileza e objetividade.

☒ **EXPRESSE SENTIMENTOS REAIS**

diga como você se sente, sem culpar o outro

☒ **RECONHEÇA SUAS NECESSIDADES**

entenda o que está por trás do seu sentimento.

**Quando falamos com empatia, criamos conexões mais humanas e profundas.  
Vamos praticar?**

SAIBA MAIS



[www.diamed.med.br](http://www.diamed.med.br)

DIAMED SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO  
Rua Carminé Flauto, 15 – 1º andar – Sala 1 – Centro, Diadema – SP, 09910-760  
Telefone: (11) 4056 1767 / WhatsApp (11) 95853-1036



**DIAMED**  
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO