



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

DIAMED MEDICINA E SEGURANÇA 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