

CALENDÁRIO

2023

INSPIRADO NA

Comunicação Não Violenta

percursum

CALENDÁRIO

2023



percursum

A CNV é uma linguagem compassiva que nos conecta e fortalece nossa humanidade. Foi desenvolvida pelo psicólogo Marshall Rosenberg e está fundamentada sobre duas bases essenciais:

Intenção

Viabiliza-se a partir da intenção genuína de se conectar. Busca atender as necessidades de maneira inclusiva, abandonando a competitividade automática que possa surgir nos relacionamentos. Abre, assim, espaço para atitudes colaborativas, inerentes à essência humana.

Escuta

A escuta é essencial. A escuta ativa e presente proporciona identificar qual a real necessidade a ser atendida. Sendo um bom começo para evoluir desde uma intenção genuína de conectar até a prática de atitudes que expressem esta intenção e contribuam para gerar conexões positivas nos relacionamentos.

OS 4 COMPONENTES DA

Comunicação Não Violenta

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO



percursum

A linguagem do coração,
como é conhecida a CNV, utiliza a

GIRAFIA

como símbolo,
pois é o mamífero
terrestre com o maior

coração.





“A CNV não nos obriga a permanecermos completamente objetivos e a nos abstermos de avaliar. Ela apenas requer que mantenhamos a separação entre as nossas observações e as nossas avaliações.”
Marshall B. Rosenberg

JANEIRO 2023

D S T Q Q S S

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO





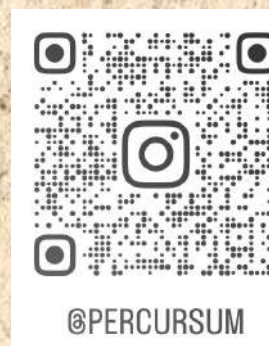
Comunicação Não Violenta

**Comunicar a partir de
uma observação pura,
estimula atitudes
colaborativas.**

FEVEREIRO 2023

D S T Q Q S S

01 02 03 04
05 06 07 08 09 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28



percursum

ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO





Comunicação Não Violenta

Numa conversa compassiva, a comunicação pura contribui para haver conexão e cooperação, pois se abre um espaço inclusivo de escuta e diálogo sobre as percepções de todos.

MARÇO 2023

D S T Q Q S S

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



percursum

ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO

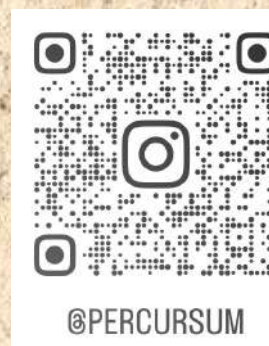


Saber identificar sentimentos é fundamental no processo de CNV, pois os sentimentos indicam se as necessidades foram atendidas ou não. Sendo assim, eles apontam um caminho importante para chegarmos a consciência das necessidades, contribuindo para a que a comunicação seja bem sucedida.

ABRIL 2023

D S T Q Q S S

01
02 03 04 05 06 07 08
09 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30



ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO

SENTIMENTOS

NECESSIDADES

PEDIDO

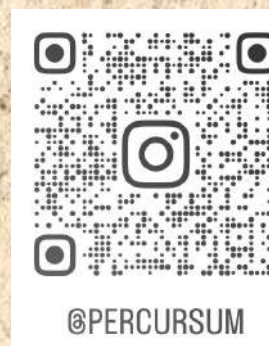
"Ao nos permitirmos ser vulneráveis por expressarmos nossos sentimentos, ajudamos a resolver conflitos."
Marshall B. Rosenberg

MAIO

2023

D S T Q Q S S

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO

SENTIMENTOS

NECESSIDADES

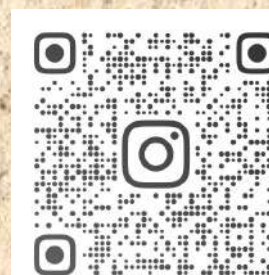
PEDIDO

Expressar sentimentos de forma clara e gentil tende a gerar conexão entre as pessoas. Mas, para identificar sentimentos, é preciso saber reconhecê-los e diferenciá-los de pensamentos. Muitas vezes é automático perceber o que se pensa, mas é um esforço identificar o que se sente.

JUNHO 2023

D S T Q Q S S

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



@PERCURSUM

percursum

ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO

SENTIMENTOS

NECESSIDADES

PEDIDO



Ouvir genuinamente qual a necessidade envolvida em cada situação expande a consciência e a compreensão da situação na totalidade.

JULHO 2023

D S T Q Q S S

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO





**“Quanto mais
diretamente
conseguirmos conectar
nossos sentimentos a
nossas próprias
necessidades, mais fácil
será para os outros
reagirem a estas com
compaixão.”
Marshall B. Rosenberg**

AGOSTO 2023

D S T Q Q S S

		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO





Partindo do princípio de uma intenção genuína de escutar e conectar as pessoas, abrem-se caminhos para a atitude colaborativa de entender e atender a necessidade de forma inclusiva.

SETEMBRO 2023

D S T Q Q S S

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO





Comunicação Não Violenta

“Formular pedidos em
linguagem clara, positiva
e de ações concretas
revela o que realmente
queremos.”
Marshall B. Rosenberg

OUTUBRO 2023

D S T Q Q S S

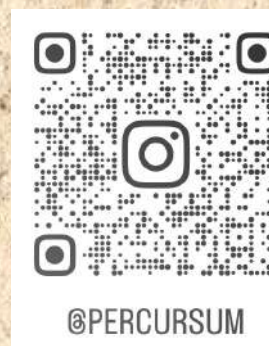
01 02 03 04 05 06 07

08 09 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31



percursum

ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS



NECESSIDADES



PEDIDO

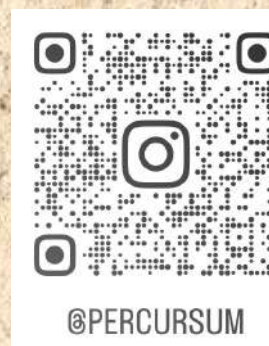


Fazer o pedido é
oportunizar ao outro a
escolha de ser compassivo,
colaborar de forma efetiva
para o atendimento de
uma necessidade e
participar do que é
importante para si.

NOVEMBRO 2023

D S T Q Q S S

			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



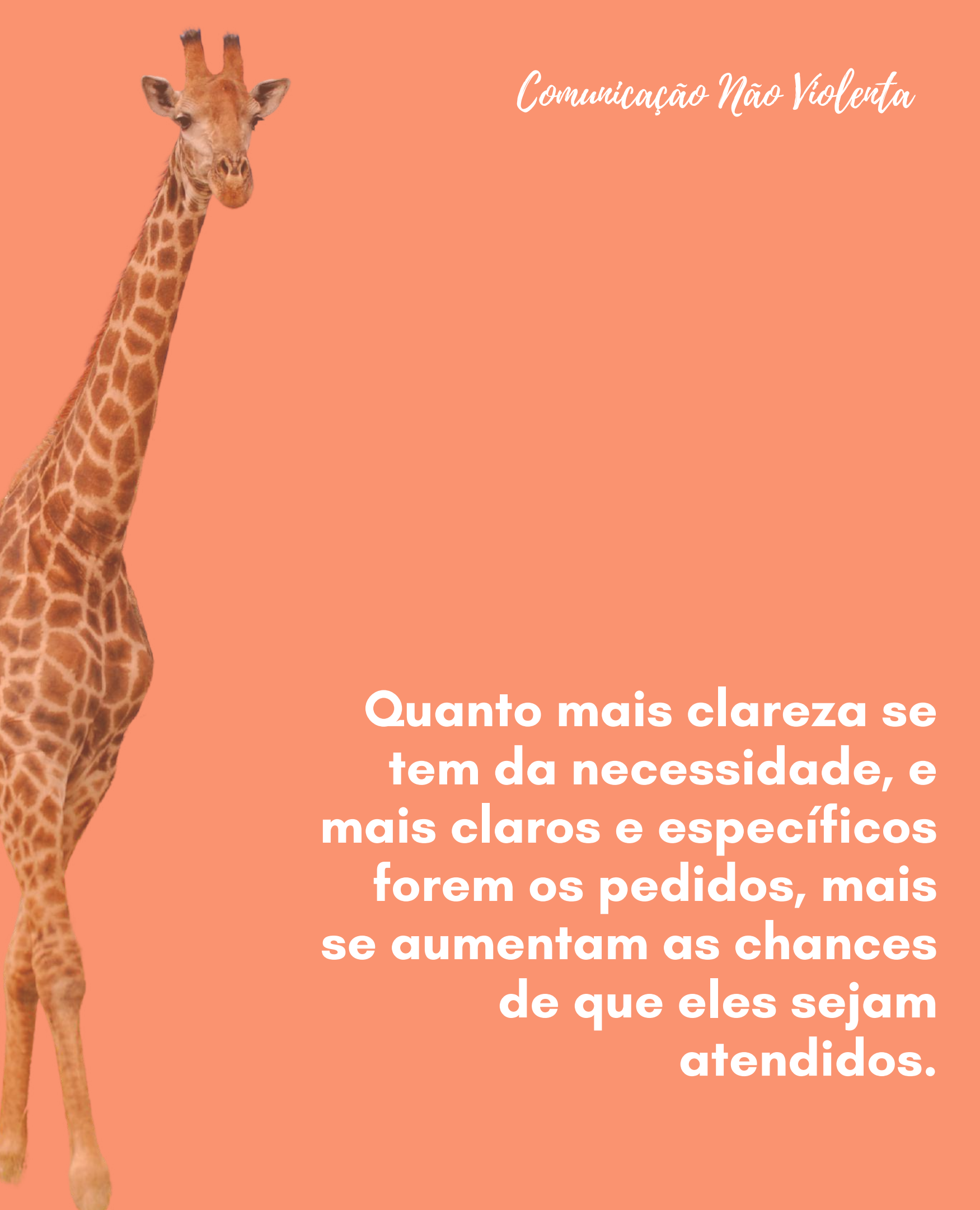
ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO

SENTIMENTOS

NECESSIDADES

PEDIDO



Comunicação Não Violenta

Quanto mais clareza se tem da necessidade, e mais claros e específicos forem os pedidos, mais se aumentam as chances de que eles sejam atendidos.

DEZEMBRO 2023

D S T Q Q S S

					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



percursum

ANOTAÇÕES:

OBSERVAÇÃO



SENTIMENTOS

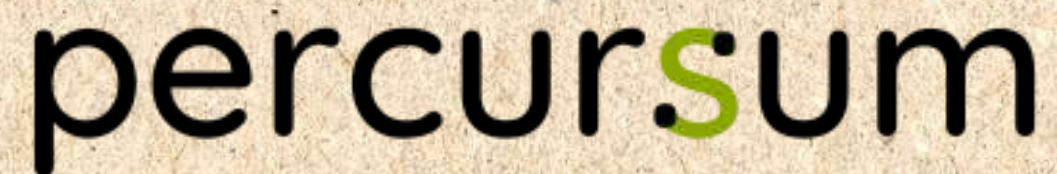


NECESSIDADES



PEDIDO





PROPÓSITO

Inspirar pessoas no percurso do seu florescimento de forma orgânica, gentil e produtiva.

- Psicologia Positiva
- Inteligência Emocional
- Comunicação Não Violenta

Escola de Florescimento Humano



contato@percursum.com.br



@PERCURSUM

PLANEJE 2024 COM CNV

METAS

PLANOS
