

# TEMAS E PROGRAMAÇÃO

## ● AULA 1

### ✓ INTRODUÇÃO: O QUE É A CNV

- 1.1. Fundamentos – Quais são?
- 1.2 Observação
- 1.3. O que é observar
- 1.4. Percebendo a Intenção
- 1.5. Exemplos e práticas

## ● AULA 2 -

### ✓ FUNDAMENTOS: SENTIMENTOS E NECESSIDADES

- 2.1 Sentimento x Necessidades
- 2.2 Importância de identificá-los
- 2.3 Exemplos e práticas

## ● AULA 3

### ✓ FUNDAMENTOS: PEDIDO E EMPATIA

- 3.1 Pedidos
- 3.2 como pedir
- 3.3 Empatia
- 3.4 Escuta empática
- 3.5 Exemplos e prática



CARGA HORÁRIA:  
**8H**

## ● AULA 4

### ✓ PODER DO HÁBITO - DESENVOLVENDO SOFT-SKILLS

- 4.1 O que são hábitos
- 4.2 Como criar hábitos
- 4.3 Como o hábito de saber se comunicar pode ajudar no seu ambiente de trabalho e outros relacionamentos.

## DOCENTES:

**Bruno Chadud Camara:** Servidor do MPRJ, mestre em Direito e em Sociologia e  
**Christiane de Queiroz:** Administradora de Empresas, especialista em Neuropsicopedagogia.