



WORKSHOP

Comunicação Não Violenta

Muitas vezes sofremos agressões e agredimos através da forma como a comunicação é feita. Com a CNV abrem-se caminhos e descobertas de melhores formas de comunicarmos, criarmos melhores relacionamentos e atingirmos os nossos objetivos!

O que é CNV?

É uma abordagem à forma como comunicamos uns com os outros, criada pelo psicólogo norte americano Marshall Rosenberg que visa criar relações positivas na vida pessoal, social, profissional e consigo mesmo, gerando uma grande transformação na realidade de cada um.

Para quem é o curso?

Para todos os que pretendem ser a melhor versão de si próprios e ter uma vida profissional, familiar e social com melhores relacionamentos, melhores resultados e uma vida mais realizada e harmoniosa.

Porquê fazer esse curso?

- Para desenvolver uma comunicação de excelência
- Para ter melhor equilíbrio emocional na sua vida
- Para ter melhores relacionamentos nas diferentes áreas da sua vida.
- Para ter mais autoestima e confiança
- Para ter melhores resultados

Conteúdos do curso

- Introdução à CNV
- Comunicação Limitadora
- Os princípios da CNV
- Expressar e receber
- Formas de usar a CNV