

## Programa de aprofundamento

### 25 Distinções Chave da CNV + comunidade de prática Praxis

(aproximadamente 150 horas de prática e aprofundamento teórico)

#### Estrutura:

#### Encontros síncronos sobre as distinções

25 aulas de 2 horas de duração cada encontro

#### Aulas assíncronas

25 aulas gravadas sobre cada uma das Distinções Chave da CNV (vídeos de 10 a 20 minutos)

#### Comunidade de prática Praxis

Acesso a prática regular contínua no Lab de CNV, várias aulas gravadas, revisão sobre as bases da CNV e práticas individuais, em duplas e pequenos grupos.

**Público Alvo:** Participantes que já realizaram a Introdução à CNV ou o curso de fundamentos da CNV.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Viver CNV X Fazer CNV
2. Honestidade Girafa X Honestidade Chacal
3. Empatia X Simpatia
4. Uso Protetivo da Força X Punição (Uso Punitivo da Força)
5. Poder Compartilhado X Imposição de Poder
6. Apreciação X Aprovação ou elogios
7. Escolha X Submissão ou Rebelião
8. Fatos observáveis X Fatos misturados com Avaliação
9. Sentimento X Sentimento misturado com Pensamento
10. Necessidade X Pedido
11. Pedido X Exigência
12. Estímulo X Causa
13. Julgamento com base em Necessidades X Julgamento moralista/moralizador
14. Natural X Habitual
15. Interdependência X Dependência ou Independência
16. Conectado à Vida X Desconectado da Vida
17. Mudar X Ceder
18. Persistir X Exigir
19. Autodisciplina X Obediência
20. Respeito à autoridade X Medo da autoridade
21. Vulnerabilidade X Fraqueza
22. Amor como Ação X Amor como Necessidade e como Sentimento
23. Auto-empatia X Perder o controle/reagir, reprimir ou se afogar em sentimentos
24. CNV Coloquial X CNV Clássica (formal)
25. Percepção Empática X Suposição Intelectual



## PROPOSTA COMERCIAL

**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 2 participantes

**Local:** Online via plataforma Zoom da Sinergia Comunicativa

**Fundamentos da Comunicação Não Violenta (CNV) (6h ao vivo EAD)**

**DATA & HORÁRIO:** 16, 23, 30 de julho, das 19h às 21h

**INVESTIMENTO:** R\$ 1.100,00

**Programa de aprofundamento 25 Distinções Chave da CNV +  
comunidade de prática Práxis:** R\$ 3.035,00

**TOTAL** (para 2 participantes): R\$ 8.270,00

**FORMA DE PAGAMENTO:** PGTO via depósito bancário segundo dados  
na página seguinte.

**OBS:** Valores válidos até 20/05/2025



**SINERGIA**  
comunicativa