



SINERGIA

comunicativa

PROPOSTA COMERCIAL

**Treinamentos em
Comunicação Não Violenta (CNV)**

12/05/2025



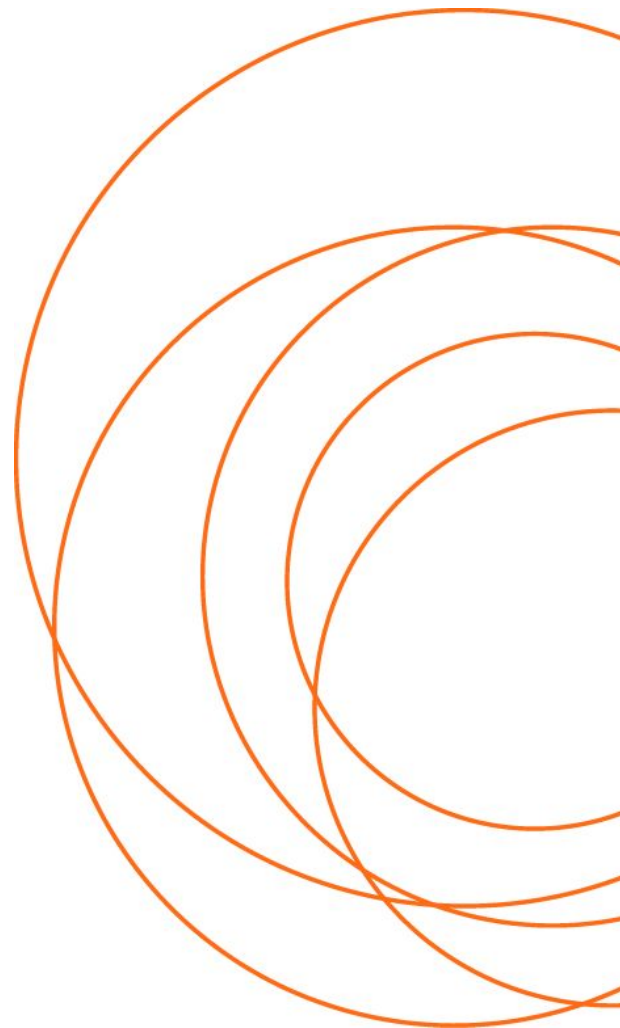
À Justiça Federal ES

A/C Alexandre Magno Vieira de Paula - Psicólogo

Proposta Comercial

Fundamentos da Comunicação Não-Violenta (CNV)
& Programa de aprofundamento 25 Distinções
Chave da CNV + comunidade de prática Praxis

12/05/2025



SOBRE NÓS

Sandra Caselato e Yuri Haasz são parceiros de vida e de trabalho há 25 anos e são cofundadores da **Sinergia Comunicativa**.

Desde 2010 vem oferecendo treinamentos em Comunicação Não-Violenta (CNV) por todo o Brasil e mais outros 14 países.

São consultores da ONU, e atendem órgãos governamentais, empresas de todos os portes, universidades, ONGs, movimentos sociais, além de atuarem nos Territórios Palestinos Ocupados (zona de conflito armado). Essa diversidade de experiências compõe seus treinamentos e consultorias.

Yuri é o primeiro instrutor brasileiro certificado pelo **Centro Internacional de Comunicação Não-Violenta (CNVC)** <https://www.cnvc.org/trainers/yuri-haasz>), onde atua na governança da instituição no PRC (Program Resource Circle), órgão responsável por equidade, inclusão e diversidade, e pela educação continuada para instrutores certificados. Yuri é também 'Assessor in Training', em curso para se tornar o primeiro orientador de certificação em CNV no Brasil.

* Os certificados emitidos pela Sinergia Comunicativa são reconhecidos pelo Centro Internacional de Comunicação Não Violenta (CNVC).



SINERGIA
comunicativa



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)

A **Comunicação Não-Violenta (CNV)** é uma abordagem inovadora, desenvolvida pelo psicólogo estadunidense Marshall Rosenberg, que vem contribuindo para o fortalecimento de laços e a continuidade de bons relacionamentos em ambientes diversos, em mais de 60 países. É um processo prático que desenvolve a assertividade e a empatia, melhorando a qualidade da comunicação e das relações interpessoais. Além disso, promove o autoconhecimento e a habilidade em mediar, gerir e transformar conflitos.

A CNV ajuda a reorientar nossa percepção e focá-la em valores que compartilhamos para que possamos criar e sustentar melhor qualidade de conexão, tanto internamente conosco mesmos quanto com outras pessoas. Ajuda a criar mais cooperação, confiança e espírito de equipe; melhora a qualidade de presença em situações difíceis e apoia a lidar de maneira transformadora com conflitos; ajuda a conduzir reuniões de maneira inclusiva e participativa; desenvolve resiliência individual e coletiva.

A CNV favorece o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a capacidade de criar ambientes relacionais mais favoráveis à realização plena do potencial humano.

Trata-se de um processo de aprendizagem que requer integração de novos princípios e práticas e, portanto, não há limite para o aprofundamento possível, que pode ocorrer em cursos, mentorias, laboratórios de prática e diversos outros formatos.



OBJETIVOS DO APRENDIZADO DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)

- Expandir o leque de estratégias relacionais através da prática, de maneira a criar mais segurança e confiança no ambiente de trabalho, dentro das equipes e na relação destas com seus líderes, permitindo mais transparência, harmonia e conexão.
- Ampliar a assertividade, a empatia e a eficácia nos processos de comunicação, buscando mais autenticidade e entendimento nas interações pessoais e a construção de relações de cooperação e apoio.
- Desenvolver a criatividade para resolução de conflitos e decorrente fortalecimento do trabalho em equipe, da motivação e da colaboração.
- Capacitar os participantes a melhorar o relacionamento interpessoal entre os membros de equipes e com clientes internos e externos, envolvendo:
 - Desenvolver a expressão autêntica, assertiva, clara e honesta, promovendo confiança e transparência, ao mesmo tempo fortalecendo a conexão.
 - Desenvolver a prática da escuta empática, promovendo compreensão, respeito mútuo e abertura para escutar e colaborar.
 - Saber elogiar e/ou dar feedback de maneira construtiva, que contribua com informações úteis, criando um ciclo de aprendizagem.
 - Desenvolver habilidade para falar sobre temas difíceis, mantendo o engajamento das partes e a vontade aberta para transformar desafios.
 - Estabelecer limites e saber como dizer não, gerando compreensão e empatia e preservando as relações.
 - Aumentar a capacidade de gerir conflitos: lidar com conflitos de maneira transformadora e construtiva.
 - Entender as necessidades das pessoas e desenvolver estratégias conjuntas que possam atendê-las ao mesmo tempo que atendem as necessidades dos projetos e da organização.



METODOLOGIA PRESENCIAL & ONLINE (EAD)

PRESENCIAL:

Utilizamos metodologias participativas e colaborativas que favorecem uma aprendizagem vivencial teórico-prática, em que o conhecimento é construído conjuntamente a partir das experiências dos participantes, de maneira que faça sentido para cada um dentro de sua própria vivência e contribua assim para a apreensão dos princípios e conhecimentos teóricos trazidos pelos instrutores.

EAD:

Nossos cursos online de ensino à distância (EAD) traduzem com sucesso para o ambiente remoto todos os conteúdos e práticas dos treinamentos presenciais. A plataforma Zoom (ou similar) oferece funcionalidades que permitem exercícios em duplas, pequenos grupos e na turma inteira, possibilitando uma experiência que reproduz o mesmo resultado presencial.

DENTRE AS METODOLOGIAS UTILIZADAS ESTÃO:

- Exposições teóricas;
- Interação com os professores;
- Rodas de conversa;
- Exercícios em duplas e pequenos grupos;
- Role-plays (encenação de diálogos);
- Sugestões de atividades extraclasse em duplas e grupos.



Fundamentos da Comunicação Não Violenta (CNV)

Etapa 1: 2h assíncrona

Estrutura:

Curso gravado
com 4 capítulos
e 18 aulas



CONTEÚDO

- **Capítulo 1: Boas Vindas**
 - Boas vindas (6'41)
 - Yuri Haasz se apresenta (7'16)
 - Sandra Caselato se apresenta (6'12)
- **Capítulo 2: Apresentação**
 - CNV no ambiente organizacional (5'45)
 - Sobre o curso e a CNV (1'01)
 - Investigando nossa cultura conversacional (8'58)
- **Capítulo 3: Introdução**
 - Níveis de escuta (4'54)
 - Escuta Empática e Necessidades Humanas Universais (9'50)
 - Necessidades X Estratégias (4'53)
 - Sentimentos, Emoções e Sensações Físicas (8'59)
 - Checagem Empática ou Empatia na Prática (7'15)
 - Auto Empatia e Expressão Autêntica (12'37)
- **Capítulo 4: Comunicação Não-Violenta**
 - O modelo da CNV (9'57)
 - Sentimentos X Pseudo Sentimentos (4'50)
 - Assumindo responsabilidade pelos próprios sentimentos (4'02)
 - Necessidades X Estratégias (1'19)
 - Pedidos X Exigências (9'07)
 - Encerramento (1'27)



Fundamentos da Comunicação Não Violenta (CNV)

Etapa 2: 6h síncronas

Estrutura:

São 3 aulas síncronas (online, ao vivo), cada uma com 2 horas de duração, com aulas para exercitar as 3 práticas fundamentais da Comunicação Não-Violenta: escuta empática, auto empatia e expressão autêntica.

CONTEÚDO

- **Escuta empática: Como oferecer uma escuta aberta e presente, sem precisar estar de acordo com o que o outro diz?** Neste encontro vamos aprender a criar um espaço de escuta genuína, reconhecendo nossos julgamentos internos, e escolhendo focar na curiosidade e na compreensão do que está vivo na outra pessoa. A prática da empatia fortalece nossas relações e nos ajuda a perceber as necessidades por trás das palavras.
- **Auto Empatia: Como nos conectar com nossas próprias experiências com mais consciência e compaixão?** A auto empatia é uma prática essencial para uma vida mais autêntica. Neste encontro vamos aprender formas de fortalecê-la no dia a dia, identificando nossos sentimentos e necessidades a cada momento.
- **Expressão Autêntica: Como podemos expressar o que sentimos e precisamos de maneira honesta e respeitosa, sem exigências ou culpa?** Neste encontro vamos exercitar nos expressar alinhando nossas palavras com nossos valores. A expressão autêntica promove mais profundidade e conexão nos diálogos, fortalece a confiança e cria relações mais saudáveis.



Programa de aprofundamento

25 Distinções Chave da CNV + comunidade de prática Praxis

OBJETIVOS: Percurso vivencial teórico prático para aprofundar o conhecimento e a integração da Comunicação Não-Violenta (CNV) em companhia e comunidade.

Para além das 4 distinções iniciais, muitas vezes conhecidas como os "4 passos" apresentados nos níveis mais introdutórios, o processo da CNV contempla **25 distinções chave** consideradas fundamentais pelo Centro Internacional de Comunicação Não-Violenta (CNVC) para o entendimento, integração e vivência do paradigma da CNV.



Parte importante da prática da CNV é a compreensão e integração dessas distinções em nossa "forma de ser" no mundo, com as novas possibilidades que se desdobram quando começamos a viver em nossas vidas a consciência da Comunicação Não Violenta.

Essas distinções nos ajudam a transformar a percepção de nós mesmos, dos outros e das situações, encontrando novas possibilidades de agir no mundo e criar conexão e entendimento em nossas relações.



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

DADOS DA EMPRESA

RAZÃO SOCIAL DA EMPRESA

Yuri Haasz

CNPJ

20.019.711/0001-15

CATEGORIA

Empresa Individual (EI)

ENDEREÇO:

Av. Paulista 1471, Conj. 1110, Bela Vista

CEP 01.311-927, São Paulo, SP

Whatsapp: (11) 8431-4748

DADOS BANCÁRIOS

BANCO: 260 Nu Pagamentos S.A. (NuBank)

AGÊNCIA: 0001

CONTA: 41170517-4



SINERGIA
comunicativa

INSTRUTORES

Yuri Haasz é o primeiro instrutor brasileiro certificado pelo Centro Internacional de Comunicação Não-Violenta (CNVC <https://www.cnvc.org/trainers/yuri-haasz>), onde atua na governança da instituição no PRC (Program Resource Circle), órgão responsável por equidade, inclusão e diversidade, e pela educação continuada para instrutores certificados. Yuri é também 'Assessor in Training', em curso para se tornar o primeiro orientador de certificação em CNV no Brasil. É mestre em Ciências Sociais (Inovação e Mudança Social Sistêmica) pela Universidade de Chicago, EUA. Mestre em Relações Internacionais (Estudos de Paz e Resolução de Conflitos) pela ICU, Tóquio, Japão. Aperfeiçoamento em Educação para Paz, Jornalismo de Paz e Transformação Pacífica de Conflitos pela Transcend Peace University, Áustria. Curso em Assistência Humanitária e Direitos Humanos junto a ONU em Genebra, pela Duke University, EUA. Rotary World Peace Fellow 2009-2011 no Japão, e Global Grant Fellow 2013-2015 em Chicago. Trabalhou com a Human Rights Watch, Divisão do Norte da África e Oriente Médio, em Jerusalém.



Sandra Caselato é psicóloga (CRP 06/107019), Bacharel em Artes Plásticas, Especialista em Didática do Ensino Superior, membro da Associação Paulista da Abordagem Centrada na Pessoa (APACP). Teve experiência no Japão, atendendo a população estrangeira, escolas e grupos. Atuou com a Agência das Nações Unidas UNRWA em Israel/Palestina, com treinamento em melhores práticas para funcionários na área de saúde psicológica. Trabalhou na fronteira entre Brasil, Paraguai e Argentina com vítimas de exploração sexual comercial infantil e com mulheres com HIV. Escreve juntamente com Yuri há 4 anos uma coluna mensal para a revista Viva Saúde (antiga Bons Fluidos) e tem uma coluna na UOL: www.uol.com.br/ecoa/colunas/sandra-caselato/



Notório Saber

YURI HAASZ

(Certificados disponíveis mediante solicitação)

1. Instrutor certificado pelo **Centro Internacional de Comunicação Não-Violenta (CNVC)**
<https://www.cnvc.org/trainers/yuri-haasz>
2. Atua na governança do CNVC, no **PRC (Program Resource Circle)**, responsável por equidade, inclusão e diversidade, e pela educação continuada para instrutores certificados.
3. **AiT - Assessor in Training** - Orientador de certificação pelo CNVC (em treinamento)
4. **Mestre em Ciências Sociais** (foco em Inovação e Mudança Social Sistêmica) pela Universidade de Chicago, EUA.
5. **Mestre em Relações Internacionais (Concentração em Estudos de Paz e Resolução de Conflitos)** pela ICU, Tóquio, Japão.



ALGUNS DE NOSSOS CLIENTES INTERNACIONAIS E PRIVADOS



ALGUNS DE NOSSOS CLIENTES PÚBLICOS NACIONAIS





SINERGIA
comunicativa

+55 (11) 3785-2562 (Whatsapp)
contato@sinergiacomunicativa.com.br

sinergiacomunicativa.com.br

