



# COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Palavras que Transformam: Dominando a Comunicação Não Violenta

15 de março 2025 | 9h30-17h30 | 6 horas

Formação Presencial

RIO TINTO

ANA PINTO MELO

Mais informações e inscrições em:

<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>

## APRESENTAÇÃO

Aprenda a comunicar com empatia e assertividade através da Comunicação Não Violenta. Crie ambientes mais saudáveis e positivos.

*Seja transformador.*

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime presencial.

Horário	Temática
9h30 – 11h30	<b>Módulo 1   Fundamentos da Comunicação Não Violenta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A essência da comunicação não violenta</li> <li>▪ A comunicação que bloqueia a compaixão</li> </ul>
	<b>Módulo 2   Observar sem avaliar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A importância da observação objetiva</li> <li>▪ Observar sem julgamentos</li> <li>▪ Foco nos comportamentos observáveis</li> </ul>
11h30 – 11h45	Intervalo
11h45 – 12h45	<b>Módulo 3   Identificar e expressar sentimentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A importância da expressão de sentimentos</li> <li>▪ Sentimentos vs. não sentimentos</li> <li>▪ A importância de validar os sentimentos</li> </ul>
12h45 – 14h15	Almoço
14h15 – 16h15	<b>Módulo 4   Conectar-se com as necessidades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As necessidades na raiz dos sentimentos</li> <li>▪ Perceber os sentimentos e as necessidades dos outros</li> <li>▪ Como atender às necessidades dos outros através da comunicação não violenta</li> </ul>
	<b>Módulo 5   Fazer pedidos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fazer pedidos conscientes</li> <li>▪ Pedidos vs. exigências</li> <li>▪ Expressão clara de pedidos</li> </ul>
16h15 – 16h30	Intervalo
16h30 – 17h30	<b>Módulo 6   Mediação e resolução de conflitos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estratégias para lidar com conflitos</li> <li>▪ Etapas da resolução de conflitos através da comunicação não violenta</li> </ul>

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em Rio Tinto  
15 de março de 2025 – 9h30-17h30  
(6 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Professores do Ensino Básico e do Ensino Secundário
- Educadores de Infância
- Auxiliares de ação educativa
- Todos os interessados pela temática.

## FORMADORES

### Ana Pinto Melo

Licenciada em Psicologia, pela Universidade Lusófona, com especialização na área do Desporto e das Atividades Físicas.

Pós-graduada em Apoio Psicológico e Psicoterapia.

Formadora e Consultora na área Comportamental.

Com mais de 15 anos de experiência, como Psicóloga, Consultora e Formadora em diversos contextos e públicos alvo.

Concebe e implementa Programas de Formação à medida para empresas públicas e privadas, no âmbito do desenvolvimento do seu capital mais precioso: as Pessoas.

Comprometida em entregar formações únicas e criativas.

Desenvolve Programas de Mentoria para treino individual de competências pessoais e profissionais.

Abraçou a Docência no ISEC Lisboa.

É especialista e investigadora nas áreas de Formação de Formadores e Comportamento Humano.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	60€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

