



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Palavras que Transformam: Dominando a Comunicação Não Violenta

8 de fevereiro 2025 | 9h30-17h30 | 6 horas

Formação Presencial

LOURES

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

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em Loures

8 de fevereiro 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

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

