



**COM AFETO... PARA AFETAR e INSPIRAR!**

## **Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!**

A Inteligência Positiva e a Comunicação Não-Violenta para afetar o mundo com AFETO.

Com AFETO o mundo é melhor!

**Eu AFETO o mundo. O mundo me AFETA.**

**Com AFETO o mundo é melhor!**



**MOACIR RAUBER**

Instagram: [@mjrauber](#)

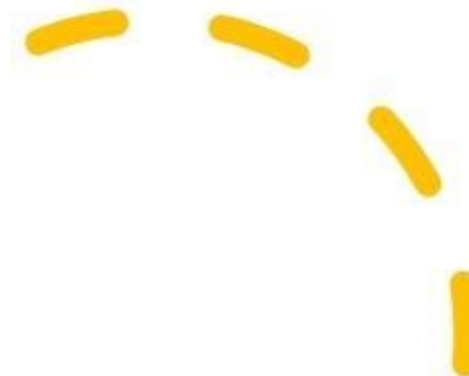
E-mail: [mjrauber@gmail.com](mailto:mjrauber@gmail.com)

Home: [www.olhemaisumavez.com.br](http://www.olhemaisumavez.com.br)

Blog: [www.facetas.com.br](http://www.facetas.com.br)



Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!



PROGRAMA		
ENCONTRO 1	14-08-23	UM MUNDO SINGULAR: para onde o mundo vai? Com ou sem você ele vai <b>PASSO 0 – PAUSA</b> para reconectar - Sábio ou sabotador: qual é a tua escolha? e <b>PASSO 1: OBSERVAÇÃO</b> - Eu sou um observador volátil e frágil
ENCONTRO 2	14-08-23	UM SER HUMANO ÚNICO <b>PASSO 2: SENTIMENTO</b> - Eu estou inseguro e ansioso
ENCONTRO 3	21-08-23	UM SER HUMANO ÚNICO <b>PASSO 3: NECESSIDADES</b> - Eu crio e cocrio complexidade e não-linearidade
ENCONTRO 4	21-08-23	MÚLTIPLAS ESCOLHAS <b>PASSO 4: PEDIDOS</b> - Eu me manifesto com a Inteligência Positiva e a CNV

# Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

## AULA 3 - PASSO 3

**NECESSIDADE - Eu crio e cocrio complexidade e não-linearidade**

**EU AFETO O MUNDO. O MUNDO ME AFETA.  
COM AFETO O MUNDO É MELHOR!**

**AFETO NÃO SE COBRA.  
AFETO SE DÁ!**

“Feliz o homem que acha sabedoria, e o homem  
que adquire conhecimento

(Pv 3:13)



**A PAUSA EM AÇÃO:  
Um minuto para sair**

Pausar é um ato voluntário de tomar consciência do movimento.

Uma curta pausa muda tudo, porque é ela que dá sentido ao movimento.



**FERRAMENTA 1: Um Minuto para Sair**

*Antes de sair de um lugar a outro, **PARA** e se pergunte:*

- O que preciso levar?
- O que vou usar nesta saída?
- Quais documentos, ferramentas e recursos levo?
- Quais emoções e sentimentos esto levando?
- Quais são as minhas necessidades?
- Quais poderiam ser as necessidades dos demais?
- Como vou me expressar?



**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



## **PASSO 0: Meditação**



Naquele tempo, Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão, e, no deserto, ele era guiado pelo Espírito. Ali foi tentado pelo diabo durante quarenta dias. Não comeu nada naqueles dias e, depois disso, sentiu fome.

Lucas 4,1-2





PODE SER ASSIM...



**EU PLENO**



**Sábio**

**Poderes do Sábio** →



**Sabotadores Universais** →



**Crítico / Juiz**



## Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

### Eu Sou um Observador volátil e frágil

- Autenticidade
- Confiança
- Domínio Próprio
- Lealdade
- Propósito

**PENSAR** sem rotular



Conhecimento e Ferramentas:  
a espiritualidade traz  
sabedoria

### Eu Estou Ansioso e Inseguro

- Vulnerabilidade
- Aprendizagem
- Liberdade
- Resiliência
- Segurança

**SENTIR** com interesse genuíno pelo  
outro

### Eu Crio Complexidade e não- linearidade

- Criatividade
- Inovação
- Excelência
- Produtividade
- Competitividade

**QUERER** com o outro

### Eu me Manifesto: ambíguo / incompreensível

- Respeito
- Flexibilidade
- Ética
- Equipe
- Comunicação

**PEDIR** para dar e receber com  
**AFETO!**

Todo homem prudente age com base no conhecimento, mas o tolo expõe a sua insensatez.

Provérbios 13:16





Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!

Somente falo do que VEJO.

OBSERVAÇÃO:

Do que VEJO e ESCUTO.

NÃO INTERPRETO  
NÃO SUPONHO  
NÃO INVENTO

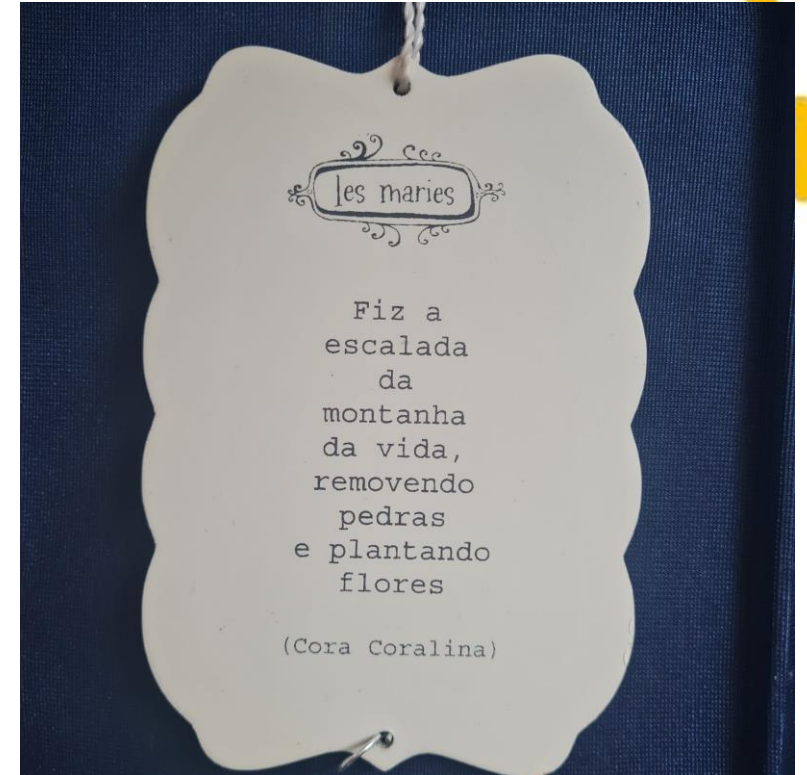
SOMENTE OBSERVO E ESCUTO



  
olhe mais  
uma vez!



Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!



"Não julguem e vocês não serão julgados. Não condenem e não serão condenados. Perdoem e serão perdoados."

(Lucas 6,37)



Comunicação **AFETIVA**  
para ser **EFETIVO!**



*Somos  
responsáveis por  
nossos  
**SENTIMENTOS,**  
pensamentos e  
ações*



**ECOS DA PALAVRA**  
**AFETO NÃO SE COBRA.**  
**AFETO SE DÁ!**



## O que você carrega nas suas mochilas?

Os **três anciãos** viajavam em passos diferentes, embora cada um carregasse igualmente duas mochilas. Uma mochila estava pendurada na frente do corpo, rente ao peito, enquanto a outra ficava atrás, nas costas. Ao ser questionado sobre o que carregava em cada uma delas, o **primeiro ancião** respondeu que carregava nas costas as coisas boas da vida, como as lembranças dos amigos e da família. Carregava no peito as coisas desagradáveis, os erros cometidos, as críticas recebidas e os problemas que havia passado para poder analisá-los com mais frequência. Ele se movia com pesar. O **segundo homem** disse que na mochila em seu peito trazia todas as boas ações que havia feito para que pudesse exibi-las. Nas costas carregava seus erros, levando-os para todos os lugares. Ele se movia com impaciência. O **terceiro homem** revelou que na mochila pendurada no peito ele carregava as boas ações recebidas dos amigos e as lembranças de todas as coisas boas que havia vivido. A mochila era enorme. Enquanto isso, carregava nas costas todas as ofensas, fofocas e desgraças que havia enfrentado. A mochila era gigantesca. Ainda assim, ele se movia com leveza, suavidade e paciência... **Ele havia feito um buraco no fundo da bolsa que carregava nas costas.**

- Qual era a diferença entre os homens e suas mochilas?
- Quais são os fatos observáveis?
- O que você carrega nas suas mochilas?



olhe mais  
uma vez!

**ESTÍMULO**



Comunicação **AFETIVA**  
para ser **EFETIVO!**



**PENSAMENTO**



**RE-AÇÃO**





## Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!



### SENTIMENTOS PARA NECESSIDADES ATENDIDAS

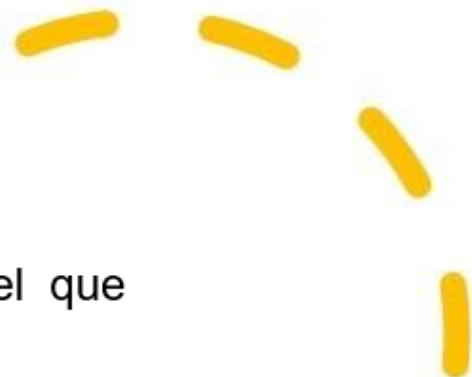
Quando temos nossas necessidades atendidas é provável que tenhamos alguns desses sentimentos, entre outros:

À vontade	Envolvido	Revigorado
Absorto	Fascinado	Satisfeito
Agradecido	Feliz	Seguro
Alegre	Glorioso	Sensível
Animado	Inspirado	Sereno
Bem-humorado	Livre	Surpreso
Calmo	Maravilhado	Terno
Carinhoso	Motivado	Tocado
Concentrado	Orgulhoso	Tranquilo
Confiante	Otimista	Útil
Criativo	Pacífico	Vigoroso
Despreocupado	Plácido	Vivo
Emocionado	Pleno	
Encantado	Relaxado	





**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



## **SENTIMENTOS PARA NECESSIDADES NAO ATENDIDAS**

Quando as nossas necessidades não são atendidas é provável que tenhamos alguns desses sentimentos, entre outros:

Aflito

Deprimido

Infeliz

Agitado

Desesperado

Irritado

Amargurado

Desolado

Magoado

Amedrontado

Enojado

Melancólico

Apreensivo

Envergonhado

Nervoso

Atormentado

Exaltado

Oprimido

Bravo

Exausto

Péssimo

Cansado

Fraco

Rancoroso

Chateado

Furioso

Ressentido

Chocado

Hostil

Solitário

Confuso

Impaciente

Temeroso

Culpado

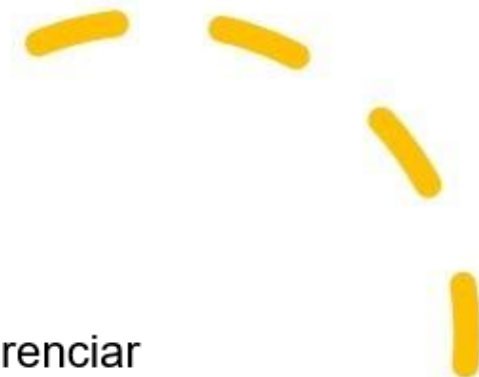
Incomodado

Triste





**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



## QUASE-SENTIMENTOS

Os Sentimentos surgem dentro de nós, por isso é importante diferenciar as palavras que representam quase-sentimentos. Os quase-sentimentos são palavras avaliativas que nos mostram como interpretamos os outros. Veja a lista:

Ameaçado

Enclausurado

Podado

Atacado

Encurralado

Pressionado

Aviltado

Enganado

Preterido

Coagido

Ignorado

Provocado

Cooptado

Intimidado

Rejeitado

Criticado

Mal compreendido

Sobrecarregado

Desacreditado

Maltratado

Subestimado

Desamparado

Manipulado

Traído

Desapontado

Menosprezado

Usado

Diminuído

Negligenciado





## Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

Palavra avaliativa	Sentimentos	Necessidades
Abandonado	Aterrorizado, magoado, desnorteado, triste, assustado, sozinho	Acolhimento, conexão, pertencimento, apoio, cuidado
Abusado	Com raiva, frustrado, assustado	Cuidado, acolhimento, apoio, bem-estar emocional ou físico, consideração, que todos os seres vivos floresçam
Acusado	Com raiva, com medo, confuso, hostil, desnorteado, magoado	Comprometimento, causalidade, equidade, justiça
Ameaçado	Com medo, assustado, alarmado, agitado	Segurança, autonomia
Assediado	Com raiva, frustrado, assustado	Respeito, espaço, consideração, paz
Assoberbado	Com raiva, frustrado, assustado	Respeito, consideração, descanso, cuidado
Atacado	Com medo, assustado, com raiva	Segurança
Atropelado	Com raiva, frustrado, sobrecarregado	Empoderamento, conexão, comunidade, ser visto, consideração, igualdade, respeito, valorização
Coagido/forçado	Com raiva, frustrado, assustado, com medo	Escolha, autonomia, liberdade (de agir livremente, de escolher livremente)
Criticado	Magoado, com medo, ansioso, frustrado, com raiva, constrangido	Compreensão, valorização, reconhecimento, comprometimento, comunicação sem julgamentos
Desacreditado	Triste, frustrado, com raiva	Confiança, honestidade
Desprezado/enjeitado/mal-amado	Triste, sozinho, magoado	Conexão, apreciação, entendimento, compreensão, valorização, amizade, inclusão



**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



## ATIVIDADE

Nas frases indicadas identifique se há um FATO e um SENTIMENTO expresso ou uma palavra disfarçada e qual a parte que se manifesta (sábio ou sabotador) nelas.

Fonte: Comunicação Não-Violenta – Marshall Rosenberg

## TENHAM EM MENTE...

- Quando vejo ou escuto...
- Sinto-me...





## Identificando Fatos, Sentimentos, Sábios e Sabotadores

1. Acho que você não me ama...

Quando você não compareceu no jantar ontem à noite, fiquei triste...

2. Estou triste porque você está partindo.

Sentimento - Sábio.

3. Sinto vontade de bater em você.

Estou furioso, porque você não limpou o quarto

4. Fico com medo quando você diz isso.

Sentimento - Sábio.

5. Você é nojento.

Sinto-me enojado, quando vejo você cuspir na rua.

### TENHAM EM MENTE...

- Quando vejo ou escuto...
- Sinto-me...





FACETAS

## CASO OU COMPRO UMA BICICLETA?

🕒 29 DE OUTUBRO DE 2021    👤 MOACIR RAUBER    💬 DEIXE UM COMENTÁRIO  
✎ EDITAR



Aquilo que queremos nem sempre é o que necessitamos.





Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!



## NECESSIDADES

Necessidades são aspectos de nosso bem-estar a nível fisiológico, mental, emocional e espiritual.

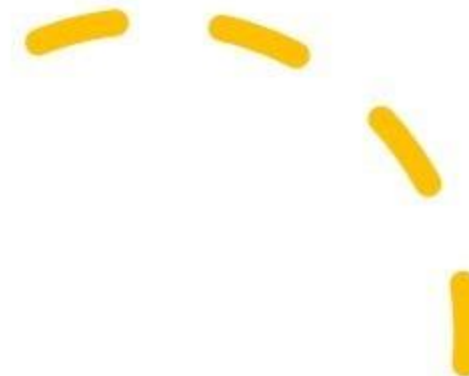
**Exemplos:** alimento, descanso, segurança, amor, liberdade, diversão, pertencimento, proposito, aprender, etc.

As **NECESSIDADES** nos informam onde precisamos focar nossa atenção para manter a vida e cuidar do nosso bem-estar.

Você lembra de uma necessidade que mudou?



Eu cocrio!



## NÃO SÃO NECESSIDADES:

P - essoas  
R - egiões / lugares  
A - ções  
T - empo  
O - bjetos

Deem e será dado a vocês: uma boa medida, calcada, sacudida e transbordante será dada a vocês. Pois a medida que usarem também será usada para medir vocês".



**NECESSIDADES  
UNIVERSAIS**

Abrigo  
Água – ar – luz  
Alimentação  
Alojamento  
Descanso  
Espaço  
Higiene  
Movimento  
Sexualidade  
Silêncio  
Solidão  
Tranquilidade

**SEGURANÇA / PAZ**

Apoio  
Harmonia  
Confiança  
Comodidade  
Cuidado  
Eficácia  
Ordem  
Paz  
Proteção  
Segurança

**INDEPENDÊNCIA /  
LIBERDADE**

Proximidade  
Colaboração  
Afeto  
Amor  
Comunicação

Comunidade  
Conexão  
Consideração  
Contato físico  
Contribuição  
Cooperação  
Delicadeza  
Empatia  
Expressão  
Interdependência  
Intimidade  
Sinceridade  
Solidariedade

**AUTONOMIA**

Autonomia  
Emancipação  
Espontaneidade  
Independência  
Eleição

**VERDADE**

Coerência  
Autoconhecimento  
Autoestima  
Autenticidade  
Identidade  
Integridade  
Honestidade  
Pertencimento  
Reciprocidade  
Respeito

**DIVERSÃO**

Alegria

Diversão  
Entretenimento  
Espaírecimento  
Jogo  
Relaxamento  
Riso – humor

**PAZ / SENTIDO**

Clareza  
Compreensão  
Esperança  
Inspiração  
Objetivo

**SENTIDO**

Aceitação  
Agradecimento  
Celebração  
Compartilhar  
emoções  
Contribuição  
Luto  
Reconhecimento  
Ritual  
Valorização

**DESENVOLVIMENTO**

Beleza  
Criatividade  
Crescimento  
Desenvolvimento  
Liberdade  
Aprendizagem  
Expressão  
Realização

Espiritualidade





## ATIVIDADE

### QUAL É A NECESSIDADE?

1. Uma Pessoa importante:  
\_\_\_\_\_
2. Uma Região / Lugar essencial:  
\_\_\_\_\_
3. Uma Ação / Atividade indispensável:  
\_\_\_\_\_
4. Um Tempo precioso:  
\_\_\_\_\_
5. Um Objeto / Equipamento imprescindível:  
\_\_\_\_\_

Deem e será dado a  
vocês: uma boa  
medida, calcada,  
sacudida e  
transbordante será  
dada a vocês. Pois a  
medida que usarem  
também será usada  
para medir vocês".

[Lucas 6:38](#)





**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



## Fazer a atividade em duplas:

O primeiro responde a questão 1 e em seguida se invertem os papéis. Assim, sucesivamente, até a última questão.

## TENHAM EM MENTE...

- Quando vejo ou escuto...
- Sinto-me...
- Porque necessito... É importante para mim...

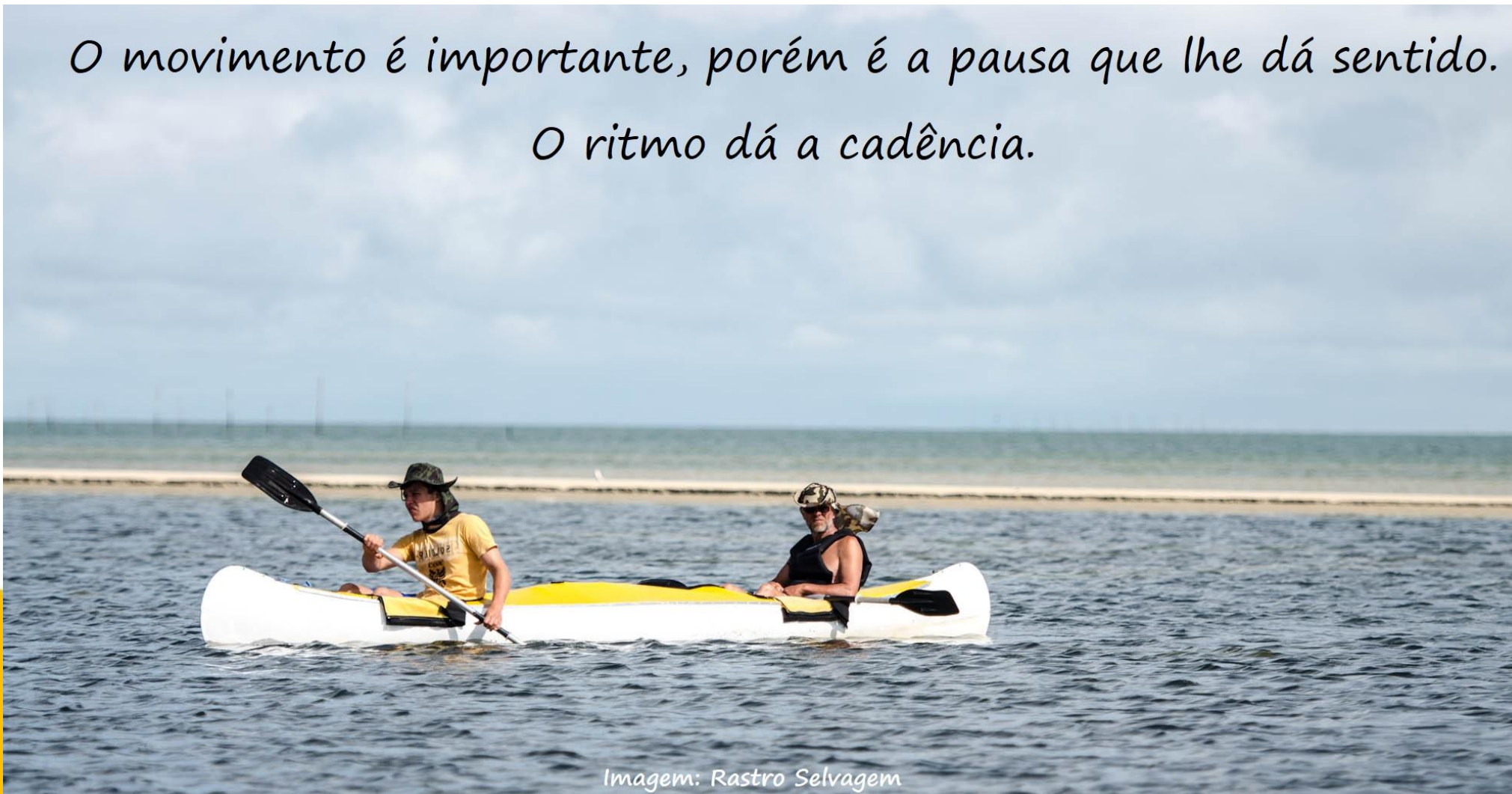
**Cada um escreva a sua frase com a estrutura da Comunicação Não-Violenta:**

**Exemplo:**

*Quando assisti ao filme contigo me senti pleno e tive a minha necessidade de conexão cuidada..*



*O movimento é importante, porém é a pausa que lhe dá sentido.  
O ritmo dá a cadência.*



## Com os olhos de CNV para despertar o SÁBIO

1. Quais são os fatos / observações da perspectiva do coelho?
2. Quais são os fatos / observações da perspectiva do Mágico?
3. Quais são os sentimentos do coelho?
4. Quais são os sentimentos do Mágico?
5. Quais são as necessidades do coelho?
6. Quais são as necessidades do Mágico?





**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



## ATIVIDADE

**Grupo 1: 1**

**Grupo 2: 2**

**Grupo 3: 3**

**Grupo 4: 4**

**Grupo 5: 5**

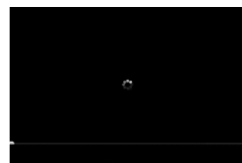
**Grupo 6: 6**

Fonte: Comunicação Não-Violenta – Marshall Rosenberg

## TENHAM EM MENTE...

- Aquilo que se vê ou se escuta...
- Um possível sentimento...
- Uma provável necessidade...

Nas questões propostas observe, registre possíveis sentimentos e identifique prováveis necessidades.



## Com os olhos de CNV para despertar o SÁBIO

1. Quais são os fatos / observações da perspectiva do coelho?
2. Quais são os fatos / observações da perspectiva do Mágico?
3. Quais são os sentimentos do coelho?
4. Quais são os sentimentos do Mágico?
5. Quais são as necessidades do coelho?
6. Quais são as necessidades do Mágico?





Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!

Quais são os  
teus  
pensamentos?





**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



## QUAL É O SEU PEDIDO?

- Quando vejo ou escuto...
- Sinto-me...
- Porque necessito... É importante para mim...
- Será factível...



"Peçam, e lhes será dado; busquem, e encontrarão; batam, e a porta lhes será aberta.  
Pois todo o que pede, recebe; o que busca, encontra; e àquele que bate, a porta será aberta.

[Mateus 7:7,8](#)



**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**



### **O Mundo é Complexo?**

Complexidade é sinônimo de diversidade, de multiplicidade e de unicidade.  
Somos Únicos. Somos Múltiplos!



### **O Mundo é Não-Linear?**

Os raios de sol aquecem como devem aquecer.  
A chuva molha como deve molhar.







FACETAS

(RE) CRIAR A HUMANIZAÇÃO?  
PRECISAMOS DE MAIS  
JARDINEIROS NO MUNDO!!!

© 13 DE NOVEMBRO DE 2020    MOACIR RAUBER    DEIXE UM  
COMENTÁRIO    EDITAR

(Re) Criar a Humanização?



É preciso compostar a vida para transformar e inovar

**REFLEXÕES:**

- Qual foi o papel da Pausa na Transformação do Trabalhador em Jardineiro?
- O que pode ser citado como fato observável no texto do Jardineiro?
- Qual a diferença entre Sentimentos e Quase-Sentimentos?
- Existem sentimentos Positivos e Negativos, segundo a Comunicação Não-Violenta?
- Quais eram as necessidades do Jardineiro?
- Qual o papel do Sábio no processo de Compostar a Vida?

## **A PAUSA EM AÇÃO – FERRAMENTA 3**

### **Três Perguntas Antes de Dormir**

Pausar é um ato voluntário de tomar consciência do movimento.

Uma curta pausa muda tudo, porque é ela que dá sentido ao movimento.

**O que fiz hoje contribuiu para uma vida melhor?**

**O que fiz hoje que não contribuiu para uma vida melhor?**

**O que poderia fazer diferente para que a vida fosse melhor?**

*“Meu Deus, dai-me luz para conhecer os pecados que cometi; as suas causas e os meios de evitá-los.”*

*Guia para preparar a Confissão*

PRÓXIMO ENCONTRO....

**AULA 4 - PASSO 4**  
**PEDIDOS – como digo o que quero dizer?**

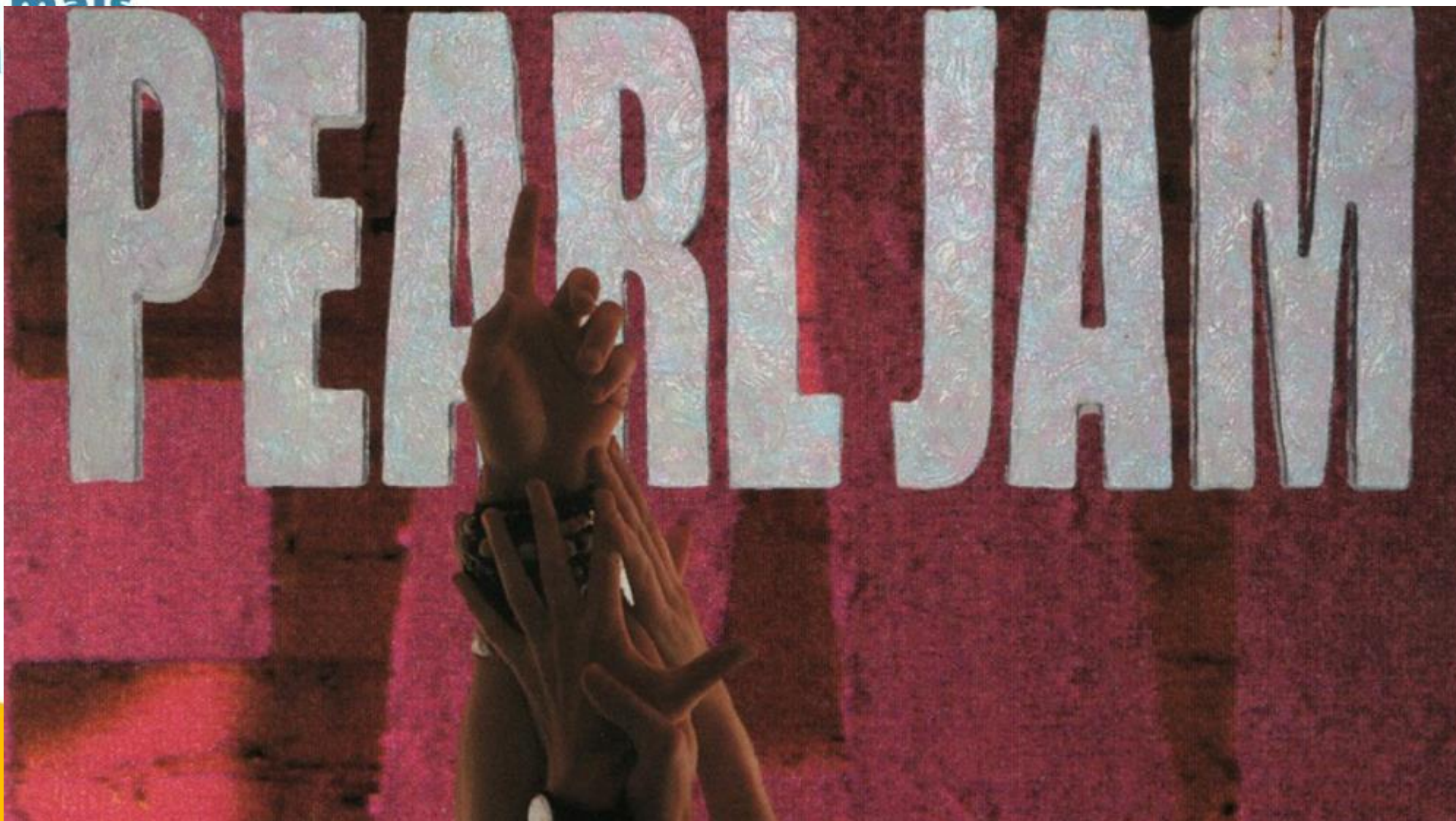
**EU AFETO O MUNDO. O MUNDO ME AFETA.**  
**COM AFETO O MUNDO É MELHOR!**

**AFETO NÃO SE COBRA.**  
**AFETO SE DÁ!**

**ATÉ DAQUI A POUCO!**



olhe mais  
uma





<b>Just Breathe</b>	<b>Apenas respire</b>	<b>Stay with me, you're all I see</b>	<b>Fique comigo, você é tudo o que vejo</b>
Yes I understand	Sim, eu entendo	Did I say that I need you	Já te disse que eu preciso de você?
That every life must end	Que toda vida deve ter um fim	Did I say that I want you	Já te disse que eu te quero?
As we sit alone	Enquanto sentamos sozinhos	Oh if I didn't I'm a fool, you see	Oh, se eu não disse eu sou um idiota, sabe?
I know someday we must go	Eu sei que um dia devemos partir	No one knows this more than me	Ninguém sabe disso mais do que eu
		'Cause I come clean	Que eu me abro honestamente
Oh I'm a lucky man	Oh, eu sou um homem de sorte	I wonder every day	Reflieto todo dia
To count on both hands	Em contar em ambas as mãos	As I look upon your face	Enquanto admiro o seu rosto
The ones I love	Aqueles que amo	Everything you gave	Tudo você doou
Some folks just have one	Algumas pessoas tem só uma	And nothing you would take...	E nada que você tomaria
Yeah, others they got none	Outras não tem nenhuma	Nothing you would take	Nada que você tomaria
Stay with me	Fique comigo	Everything you gave...	Tudo você doou
Let's just breathe	Vamos apenas respirar	Did I say that I need you	Já te disse que eu preciso de você?
Practiced on our sins	Eu pratiquei todos os pecados	Did I say that I want you	Já te disse que eu te quero?
Never gonna let me win	Que nunca vão me deixar vencer	Oh if I didn't I'm a fool, you see	Oh, se eu não disse eu sou um idiota, sabe?
Under every thing	Sob tudo	No one knows this more than me	Ninguém sabe disso mais do que eu
Just another human being	Sou apenas um ser humano	That I come clean	Que eu me abro honestamente
Yeah, I don't wanna hurt	Eu não quero mais dor	Nothing you would take	Nada que você tomaria
There's so much in this world	Há tantas coisas nesse mundo	Everything you gave...	Tudo você doou
To make me bleed	Que me fazem sangrar	Hold me till I die	Abrace-me até eu morrer
		Meet you on the other side	Te encontro do outro lado