



**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

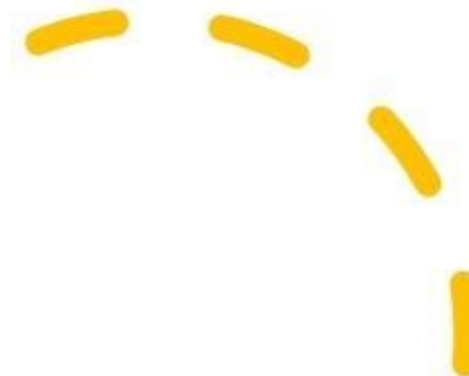
E-mail: [mjrauber@gmail.com](mailto:mjrauber@gmail.com)

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

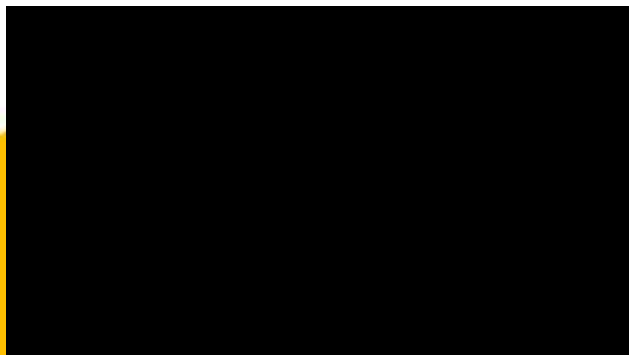
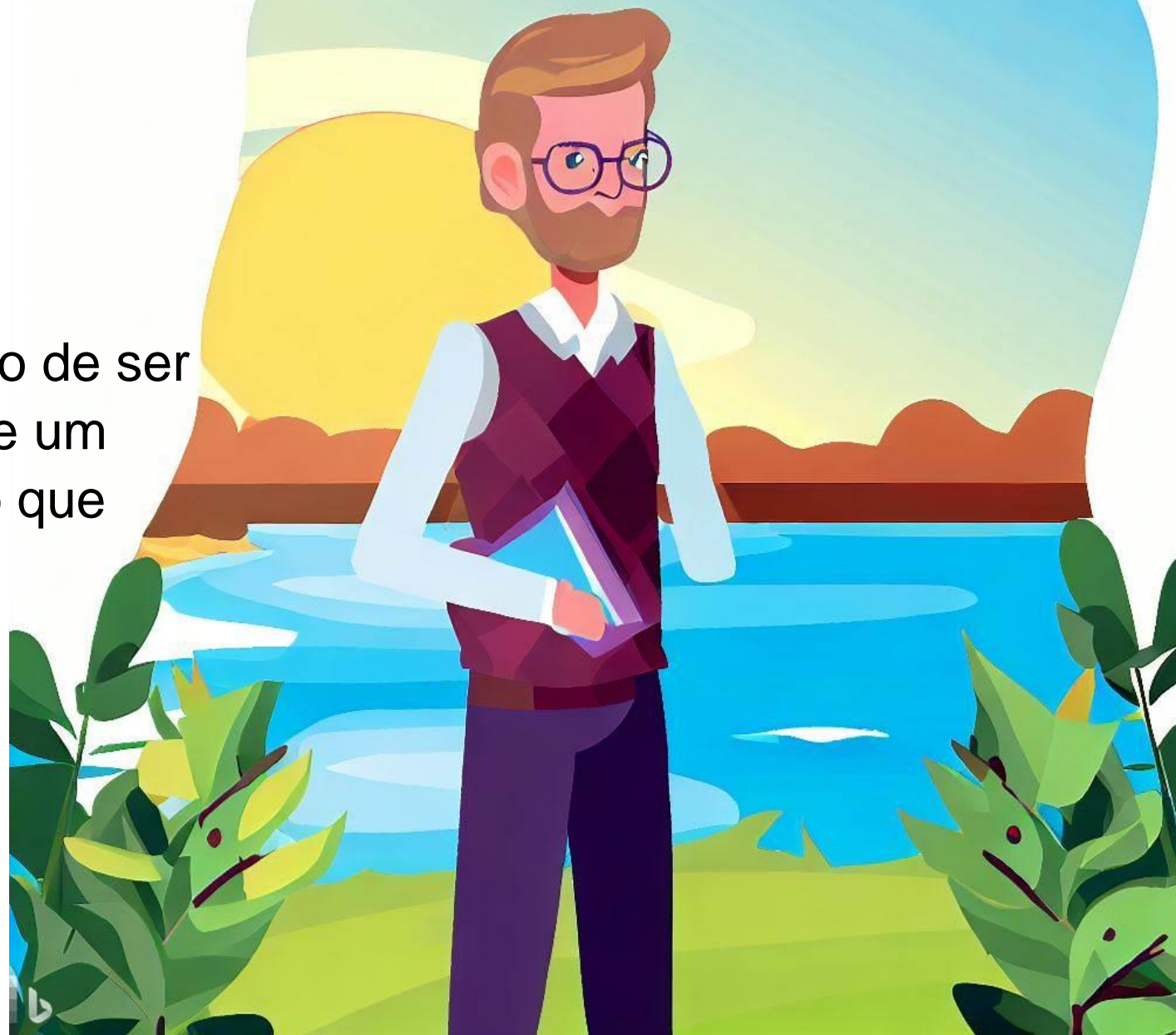
ENCONTRO 1	15-08-23	UM MUNDO SINGULAR: para onde o mundo vai? Com ou sem você ele vai <b>PASSO 0 – PAUSA</b> para reconectar - Sábio ou sabotador: qual é a tua escolha? e <b>PASSO 1: OBSERVAÇÃO</b> - Eu sou um observador volátil e frágil
ENCONTRO 2	15-08-23	UM SER HUMANO ÚNICO <b>PASSO 2: SENTIMENTO</b> - Eu estou inseguro e ansioso
ENCONTRO 3	22-08-23	UM SER HUMANO ÚNICO <b>PASSO 3: NECESSIDADES</b> - Eu crio e cocrio complexidade e não-linearidade
ENCONTRO 4	22-08-23	MÚLTIPLAS ESCOLHAS <b>PASSO 4: PEDIDOS</b> - Eu me manifesto com a Inteligência Positiva e a CNV



**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**

## **Seja aprendiz!**

Não roube de si o direito de ser um aprendiz, porque um aprendiz pode ser o que quiser...



# Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

**PRIMEIRA PARTE:**  
Exercícios de Contato com a Realidade

**PAUSA PROGRAMADA:** Retiro, ano sabático, ...

**PAUSA DE ALINHAMENTO:** Meditação, orações, rituais, ...

**PAUSA ESTRATÉGICA:** Pausas e Micro Pausas

## PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- Conhecer as próprias emoções
- Controlar as emoções
- Automotivação
- Empatia
- Relacionar-se interpessoalmente

## MEDITAÇÕES

- Assim como eu...
- Eu SAGRADO!



Somente falo do que VEJO.

OBSERVAÇÃO:

Do que VEJO e ESCUTO.

NÃO INTERPRETO  
NÃO SUPONHO  
NÃO INVENTO

SOMENTE OBSERVO E ESCUTO





**SEGUNDA PARTE**

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





## Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

### TERCEIRA PARTE

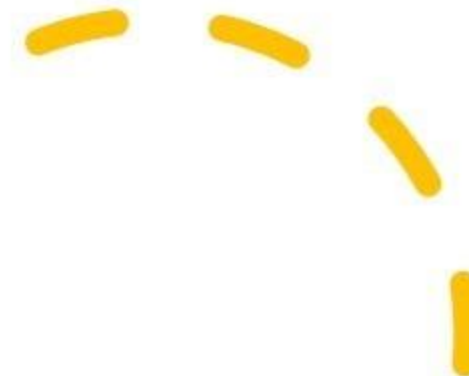
*As **NECESSIDADES** nos informam onde precisamos focar nossa atenção para manter a vida e cuidar do nosso bem-estar.*

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

### NÃO SÃO NECESSIDADES:

- P - pessoas
- R - regiões / lugares
- A - ações
- T - tempo
- O - objetos





# PEDIDO



Pausa

Observação

Sentimentos

Necessidades

Pedidos

PRÁTICA

## Sábio

Empatia

Explora

Navega

Inova

Ativa

### Crítico / Juiz

Insistente

Prestativo

Controlador

Esquivo

Hiper realizador

Hiper Vigilante

Hiper Racional

Inquieto

Vítima

"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.



## PEDIDOS

FORMULAR PEDIDOS EM LINGUAGEM CLARA, POSITIVA E DE AÇÕES CONCRETAS REVELA O QUE REALMENTE QUEREMOS.



*Lassie, vá  
buscar ajuda!!!*





# Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

Empatia

Ser compassivo consigo mesmo e com os outros.

Explora

O que realmente está acontecendo aqui?

Navega

O que realmente importa aqui? O que não é tão importante como parece?

Inova

Quais os presentes podem estar aqui?

Ativa

Qual ação produziria o melhor resultado?

QP = 100



75 = Ponto de Virada QP

QP = 0



Pontuações QP Equivalentes identificadas por vários pesquisadores

85 = Equipe: alto desempenho

82 = Casamento: florescente

77 = Individual: florescente

69 = Individual: inerte

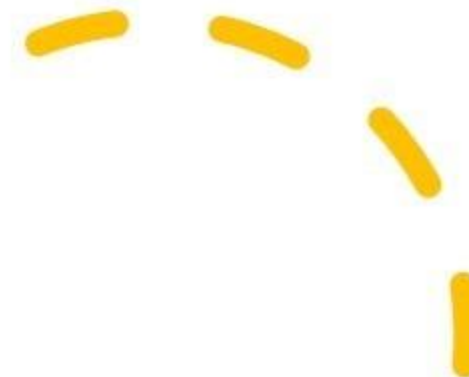
66 = Equipe: desempenho mediano

41 = Casamento: dissolução

29 = Equipe: baixo desempenho



# Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!





Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!

Eu me MANIFESTO com SABEDORIA!

Fazendo Pedidos

**Claro:** “Que tal nos encontrarmos para um café às 15:30 amanhã no Fran’s Café?”

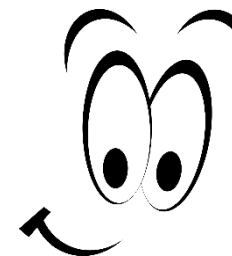
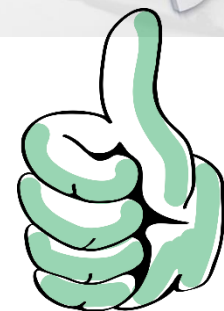
**Vago:** “Vamos conversar algum dia?”

**Positivo:** “Estaria disposto a explorar comigo quais necessidades suas são atendidas ao fumar?”

**Negativo:** “Poderia parar de fumar?”

**Factível:** “Estaria disposto a me dizer o que você acabou de me ouvir dizer?”

**Não factível:** “Poderia me escutar?”



E Jesus, falando, disse-lhe: Que queres que te faça? E o cego lhe disse: Mestre, que eu tenha vista. [Marcos 10:51](#)



Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!

Eu me MANIFESTO com SABEDORIA!

Fazendo Pedidos

**No agora:** “Pode me dizer o que está vivo em você quando eu te peço para limpar seu quarto?”

**Em tempo indeterminado/futuro:** “Você poderia manter seu quarto limpo a partir de agora em diante?”



**Expressando necessidade:** “Isso é realmente importante para mim e eu quero ter certeza que fui claro e estamos alinhados. Você poderia me dizer o que você me ouvir dizer?” – isso é propenso a criar uma experiência diferente, com mais conexão.

**Não expressando necessidade:** “Você poderia me dizer o que você me ouviu dizer agora?” – isso poderia ser facilmente entendido com um “teste”.





**Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!**

**Eu me MANIFESTO com SABEDORIA!**

QUANDO NOSSAS NECESSIDADES NÃO ESTÃO SENDO ATENDIDAS, DEPOIS DE EXPRESSARMOS O QUE ESTAMOS OBSERVANDO, SENTINDO E PRECISANDO, FAZEMOS UM PEDIDO ESPECÍFICO: PEDIMOS QUE SEJAM FEITAS AÇÕES QUE QUE POSSAM SATISFAZER AS NOSSAS NECESSIDADES.

“Estou triste por você não vir jantar, porque eu esperava que pudéssemos passar a noite juntos.”

+

“Gostaria de lhe pedir que você viesse jantar comigo na quarta-feira da próxima semana, às 20h, porque quero conversar contigo sobre a data de nosso casamento, o que significa muito para mim”.



## ATIVIDADE

**Grupo 1: 1**

**Grupo 2: 2**

**Grupo 3: 3**

**Grupo 4: 4**

**Grupo 5: 5**

Fonte: Comunicação Não-Violenta – Marshall Rosenberg

## PROCESSO COMPLETO

- Quando vejo ou escuto...
- Sinto-me...
- Porque necessito...
- Será factível...

Nas frases indicadas identifique se há um FATO, um SENTIMENTO e uma NECESSIDADE expressa ou subentendidos. Em seguida faça um PEDIDO.



## Comunicação AFETIVA para ser EFETIVO!

### Eu me MANIFESTO com SABEDORIA!

#### Fazendo Pedidos Se necessário, reescreva!

1. Quero que você me compreenda.

Quero que você repita para mim o que você me ouviu dizer.

2. Gostaria que você dissesse uma coisa que eu fiz de que você gostou.

Pedido.

3. Quero que você pare de beber.

Quero que você me diga em que a bebida te satisfaz e que conversemos sobre outras maneiras de cuidar dessas necessidades..

4. Gostaria que você dirigisse dentro do limite de velocidade.

Pedido.

5. Gostaria que você demonstrasse respeito por minha privacidade.

Gostaria que você concordasse em bater na porta antes de entrar em meu escritório.





Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!

- Em caso de dúvida, faça uma **pausa**.
- Quando estiver com raiva, faça uma **pausa**.
- Quando se sentir cansado(a) faça uma **pausa**.
- Quando estiver estressado(a), faça uma **pausa**.
- E sempre que você fizer uma **pausa**, fale com Deus!

Raiza





Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!

INTELIGÊNCIA POSITIVA + COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

## FAZENDO UM PEDIDO

- ***Quando vejo ou escuto...*** (não interprete, não julgue. Cuidado com os sabotadores)
- ***Sinto-me...*** (escolha sentimentos, cuidado com as palavras avaliativas)
- ***Porque necessito...*** (identifique as necessidades. Não os desejos)
- ***Será factível...*** (faça um pedido claro, positivo e factível. Pedido não é exigência.

Exigência é um sabotador)



## ATIVIDADE EM DUPLAS



"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.



## ATIVIDADE

### QUAL É O TEU PEDIDO?

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!**



## **ATIVIDADE EM DUPLAS QUAL É O SEU PEDIDO?**

### **Fazer a atividade em duplas:**

Analisar as respostas do exercício anterior que incluíam as necessidades, para pensar num pedido mantê-las atendidas ou que passem a atendê-las.

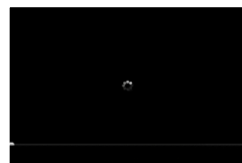
### **TENHAM EM MENTE...**

- 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.  
Será que podemos repetir na próxima semana?*



## 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?





## ATIVIDADE

**Grupo 1: 1**

**Grupo 2: 2**

**Grupo 3: 3**

**Grupo 4: 4**

**Grupo 5: 5**

Fonte: Comunicação Não-Violenta – Marshall Rosenberg

## PROCESSO COMPLETO

- Quando vejo ou escuto...
- Sinto-me...
- Porque necessito...
- Será factível...

Nas frases indicadas identifique se há um FATO, um SENTIMENTO e uma NECESSIDADE expressa ou subentendidos.



**Eu me MANIFESTO com SABEDORIA!**

**Se o Coelho pudesse falar,  
o que ele pediria?**



Observação

Sentimento

Necessidade

PEDIDO?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





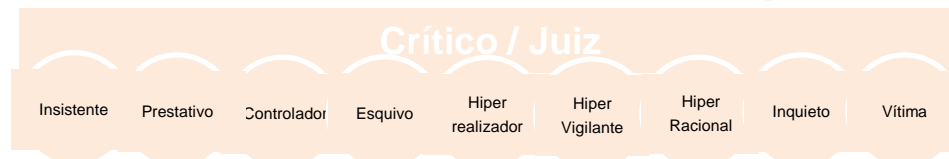
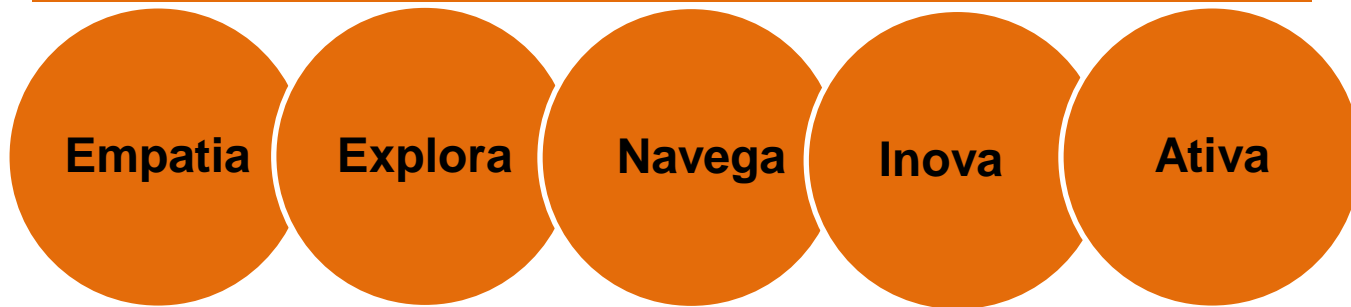
Comunicação AFETIVA  
para ser EFETIVO!



# PEDIDO



## Sábio





PODE SER ASSIM...



**EU PLENO**



**Sábio**

**Poderes do Sábio** →



**Sabotadores Universais** →









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

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



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



**olhe mais  
uma vez!**







  
**olhe mais  
uma vez!**





**olhe mais  
uma vez!**

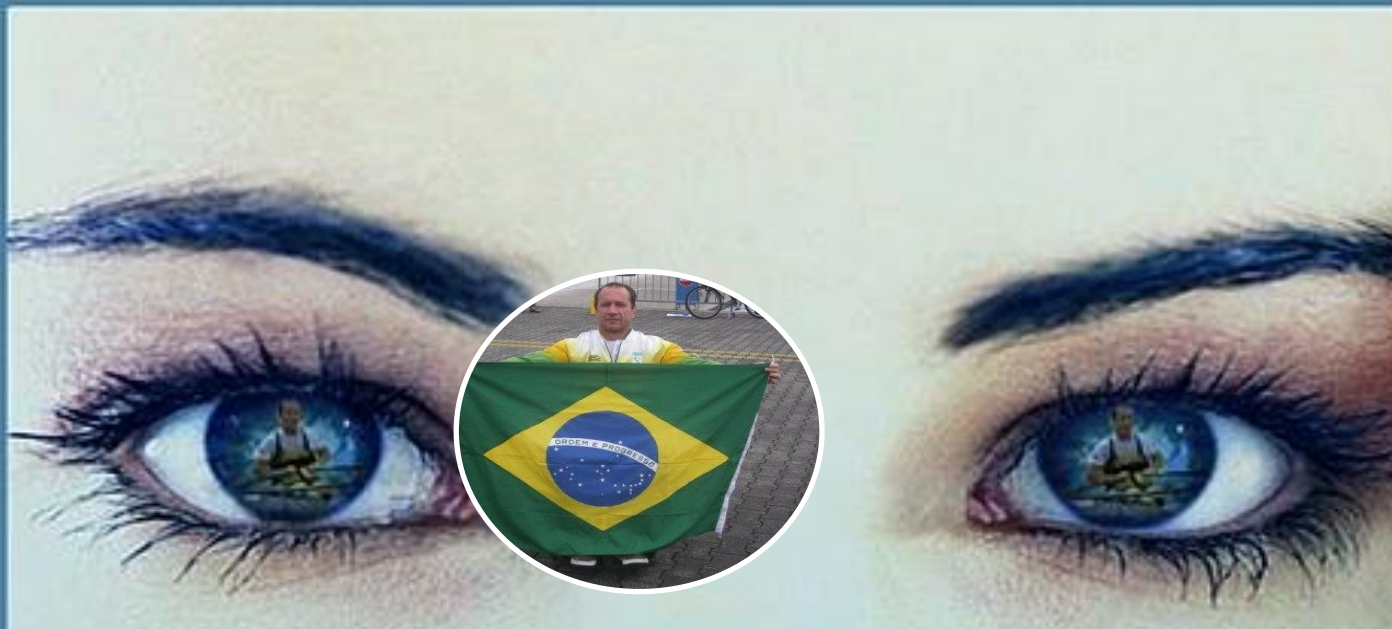




Mocir

OLHE MAIS UMA VEZ!

OLHE MAIS UMA VEZ!



QUAL A DIFERENÇA ENTRE O QUE VOCÊ FAZ E O QUE  
PODERIA FAZER?

EM CADA SITUAÇÃO  
NOVAS OPORTUNIDADES



**olhe mais  
uma vez!**

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





Na Alemanha

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



COM AFETO... PARA AFETAR e INSPIRAR!



Nós não estamos contra as pessoas.

Estamos com as pessoas.

Estamos para as pessoas.

**Você gosta de ensinar?**

**Ensinar não é opção.**

Sempre ensinamos com aquilo que fazemos  
ou deixamos de fazer.

**Aprender é a opção.**

Escolha o que vai aprender para saber o que  
vai ensinar.







COM AFETO... PARA AFETAR e INSPIRAR!

Um aprendiz pode ser um professor, mas um professor sempre será um aprendiz.

Não roube de si o direito de ser um aprendiz, porque um aprendiz pode ser o que quiser...



Nós somos uma espécie **RARA**.

**R** - eflexo das  
**A** - ções das  
**R** - eflexões postas em  
**A** - ção.

Qual é a sua história?  
Valerá ela a pena ser contada?



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



*“Senhor, dai-me força para mudar o que pode ser mudado... Resignação para aceitar o que não pode ser mudado... E sabedoria para distinguir uma coisa da outra”.*

*São Francisco de Assis*



Eu AFETO o mundo.  
O mundo me afeta.  
**Com AFETO o mundo é melhor!**



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)