



**Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro**  
**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas**  
**Setor de Formação Permanente**

<b>PLANO DE CURSO</b>		
<b>NOME DO CURSO:</b> Comunicação assertiva e comunicação não-violenta		
<b>PROFESSOR:</b> Renata Kurtz		
<b>LOCAL DE REALIZAÇÃO:</b> Urca		
<b>ANO:</b> 2022	<b>PERÍODO DE REALIZAÇÃO:</b> 24/10, 31/10, 07/11 (13h às 17h)	<b>CARGA HORÁRIA TOTAL:</b> 12h
<b>PÚBLICO-ALVO</b>		
público geral (40 vagas)		
<b>EMENTA</b>		
Desafios contemporâneos do século XXI para a vida e para o trabalho e a importância da comunicação assertiva. Comunicação Não-Violenta, escuta empática e expressão autêntica. Autorresponsabilidade, interdependência e coparticipação nas relações interpessoais e na tomada de decisão consciente.		
<b>JUSTIFICATIVA</b>		

A sociedade atual tem vivenciado crises mundiais, sociais, econômicas, ambientais, de ética, de saúde e sanitárias e com realidades de guerra, entre outras. Como consequência, estão por impactos nos indivíduos e na sociedade, exacerbados com a pandemia de Covid-19, segundo a Organização Internacional do Trabalho (2021), como índices de desemprego crescentes, aumento da desigualdade, novas formas e relações de trabalho que aumentam a pressão sobre os trabalhadores, que já sofriam fortes exigências por qualificação (CACCIAMALI & TATEI, 2016).

Paralelamente, nota-se no ambiente organizacional a necessidade de desenvolvimento das capacidades de inovação, colaboração, aprendizado e conexões em rede, o que também implica em demandas para trabalhadores, carreiras e organizações. Competências humanas e sociais, mais recentemente abordadas como socioemocionais ou *soft skills* (HECKMAN e KAUTZ, 2012), envolvendo autoconhecimento, autogestão, motivação, identidade, relacionamento interpessoal, comunicação, capacidade para lidar com conflitos, criar e inovar entre outras, têm sido requeridas pelas organizações (National Research Council, 2013), em processos seletivos cada vez mais cedo em estágios para alunos universitários.

No ambiente organizacional, os desafios com a comunicação são também bastante comuns e podem gerar dispersão, desconexão, silenciamentos e submissão, impactando os indivíduos e a organização.

A comunicação assertiva busca o caminho da conexão no diálogo. Adicionalmente, a Comunicação Não-violenta (CNV, baseada no trabalho de Marshall B. Rosenberg, também conhecida como Comunicação Consciente), é uma abordagem prática para ação e a transformação de sistemas de poder sobre o outro para poder com o outro, por meio da conexão estabelecida consigo mesmo, com o outro e com o coletivo. Formas de se comunicar por meio da empatia, do autoconhecimento e da cocriação de estratégias que atendam às necessidades de todos os envolvidos são práticas desenvolvidas na CNV. Como consequência, impactam a assunção de responsabilidade pessoal, escolhas e tomadas de decisão mais conscientes também envolvendo as três perspectivas: intrapessoal, interpessoal e coletivo/social, seja na vida pessoal ou profissional.

#### **OBJETIVO GERAL**

Desenvolver as competências de comunicação assertiva necessárias aos participantes no contexto profissional.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Promover conhecimentos, reflexões e aprendizados que favoreçam o autoconhecimento e a comunicação dos indivíduos em contexto de trabalho, por meio da conscientização dos respectivos impactos na realidade e do desenvolvimento de suas competências socioemocionais que potencializam a transformação individual e social.

Oferecer oportunidades de práticas para que os participantes compreendam suas necessidades, seus valores e sentimentos, de forma a assumirem a responsabilidade pessoal por suas escolhas e decisões, aprimorando a qualidade dos relacionamentos na vida pessoal e profissional.

Dentre os benefícios das práticas que serão trabalhadas, estão:

- desenvolvimento de autoconhecimento, autoempatia e autoempatia
- desenvolvimento de competências socioemocionais, inteligência emocional e autogestão
- desenvolvimento de presença, empatia, compaixão e conexão na comunicação e na cooperação
- melhoria na forma de se expressar autenticamente
- melhoria na capacidade de fazer escolhas conscientes e tomar decisões

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Estilos de comunicação: agressivo, passivo, passivo-agressivo e respeitoso-assertivo  
Qualidade de Presença, clareza da intenção, cuidado mútuo e conexão na comunicação.

A Comunicação Não-Violenta (CNV): elementos, processo e prática.

Desenvolvimento de habilidades comunicativas para ouvir com empatia e para a expressão autêntica.

O binômio intenção-impacto da expressão nos relacionamentos interpessoais.

Escolhas conscientes, cocriação de estratégias e transformação de relacionamentos.

Escutas empáticas e Redes de apoio.

### **METODOLOGIA**

A professora do curso tem treinamento no Non-violent Communication Center (CNVC, Centro de Comunicação Não-violenta), fundado por Marshall B. Rosenberg e atua em consonância com os métodos aplicados por essa comunidade de estudo e de prática da CNV.

Dessa forma, o curso será realizado de forma a oferecer aos participantes oportunidades de aprender de maneira prática os conhecimentos trabalhados. Além de exposição dialogada sobre o conteúdo, as sessões contemplarão exercícios e vivências individuais, em dupla e em grupo e dinâmicas "role-play". Vídeos, histórias e casos de apoio também serão utilizados.

A continuidade em forma de criação de pares e círculos empáticos entre os participantes após a conclusão do curso será estimulada.

### **RECURSOS DIDÁTICOS**

Projektor, caixa de som, lápis e papel.

### **AValiação**

Por se tratar de um curso tanto teórico quanto prático e vivencial, todos os encontros serão presenciais, com atividades em todas as aulas. A avaliação ocorrerá durante a realização das atividades. Será considerado aprovado o participante que realizar ao menos 70% das atividades e obtiver ao menos 70% de frequência.

#### **ENTREGA DE CERTIFICADO**

#### **BIBLIOGRAFIA (se houver)**

SCOTT, K. Empatia Assertiva: Como ser um Líder Incisivo sem Perder a Humanidade. Rio de Janeiro: Altabooks, 2021.

GELIS FILHO, A.; BLIKSTEIN, I. "Comunicação assertiva e o relacionamento nas empresas." GV EXECUTIVO 12.2, 2013.

LASATER, I. Comunicação Não Violenta no trabalho: um guia prático para se comunicar com eficácia e empatia. São Paulo: Colibri, 2021.

ROSENBERG, M. B. Comunicação não-violenta. São Paulo: Agora, 2006.

#### **PROFESSOR(A)/INSTRUTOR(A)**

Renata Georgia Motta Kurtz é psicóloga pela UFRJ, mestre e doutora em Administração pela PUC-Rio, com MBA em Gestão e RH também pela PUC-Rio. Professora na UERJ e na PUC-Rio nos departamentos de Administração. Pesquisadora de Desenvolvimento de pessoas e equipes, Inovação e Empreendedorismo. Instrutora de Mindfulness, certificada pela MTI. Tem treinamento no Center for Nonviolent Communication e certificação em LEGO® SERIOUS PLAY®. Em sua prática, vem trabalhando para desenvolver as competências socioemocionais, fundamentais sobretudo no contexto pós-pandemia no século XXI, em geral não contempladas pelos currículos tradicionais escolares, universitários (de graduação ou de pós-graduação) que enfocam em geral as competências técnicas de cada área do conhecimento.

#### **Plano de Curso entregue em:**

Professor(a) / Instrutor(a) Responsável