

Programa
de Capacitação
de Agentes de Paz

08.março a
24.maio.2025

Módulo

Comunicação Consciente e Escuta Ativa



FUNDAÇÃO
LAMA GANGCHEN
CULTURA DE PAZ

Programa de Capacitação de Agentes de Paz

Um programa transformador para pessoas que desejam cultivar a paz e promover conexões autênticas em seus ambientes da vida pessoal e profissional. Ideal para líderes comunitários, educadores, profissionais de qualquer segmento, mães e pais e para todas as pessoas comprometidas com a transformação de suas relações.

O tema do primeiro módulo é Comunicação Consciente e Escuta Ativa:

Como você tem se comunicado com o mundo?

Descubra o poder da Comunicação Consciente!

Conecte-se, escute e fale com empatia e presença.

O que você vai aprender:

- Criar um espaço seguro para diálogos significativos.
- Desenvolver a escuta ativa e a empatia silenciosa.
- Transformar julgamentos em conexões profundas.
- Expressar-se com honestidade e vulnerabilidade.

O módulo tem 10 encontros presenciais aos sábados, das 15h às 18h, na rua Apinajés, 1861, Sumaré (próximo ao metrô vila madalena) do dia 08/03/25 ao dia 24/05/25.

(nos dias 19/04 e 03/05 não haverá encontro devido aos feriados)

Cada encontro terá um tema, conforme descrição ao lado. Os temas são orgânicos e, de acordo com a dinâmica do grupo, poderão ser levemente ajustados.

Encontro 1 – O QUE É CULTURA DE PAZ?

- Quando surgiu a iniciativa de Cultura de Paz, quais as frentes de atuação e a conexão com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU.

Encontro 2 – PRIMEIROS PASSOS PARA A CONEXÃO

- O que é um círculo de construção de paz? Contexto histórico e fundamentos dos círculos (de acordo com a autora Kay Pranis).
- Criação de um espaço seguro para trocas e aprendizado: quais são os valores compartilhados pelo grupo? Quais serão as regras norteadoras dos encontros?

Encontro 3 – A ESCUTATÓRIA

- Identificação e consciência dos elementos de uma comunicação eficiente a partir da experiência do grupo.
- Observação e identificação da qualidade de escuta que damos e recebemos.
- Tipos de escuta e formas de comunicação que geram desconexão.
- Prática da escuta com consciência.

Encontro 4 – OBSERVANDO O OUTRO E A SI MESMO

- Exemplos práticos de conversas com avaliações: observando o dia a dia com consciência.
- Uso de expressões como “desculpas” e a diferença entre a intenção e o impacto no uso das palavras.
- Auto conexão: como eu reajo em conversas difíceis? A importância da consciência e presença para cuidar da qualidade da conversa.
- EU ME CONTO QUE – prática para auto conexão.

Encontro 5 – TRANSFORMANDO JULGAMENTOS EM NECESSIDADES

- Identificando meus sentimentos e minhas necessidades em uma situação desafiadora.
- O que são necessidades humanas compartilhadas?
- Desconstruindo a imagem do inimigo: primeiro passo em direção à empatia.

Encontro 6 – MERGULHANDO EM SENTIMENTOS E NECESSIDADES

- Autoavaliação, autorresponsabilidade, conexão com nossas necessidades: inspiração para mudarmos nossa direção, com base na compaixão.
- Emoções e sentimentos: como se manifestam no corpo e no formato linguístico (julgamentos).
- Construção de realidade compartilhada x realidade dicotômica. Experiência da interdependência.

Encontro 7 – CONVERSAS EMPÁTICAS

- Escuta ativa como elemento de conexão na comunicação.
- O que é empatia? Diferença entre simpatia e empatia. O que é empatia silenciosa?
- Dicas para uma escuta empática.

Encontro 8 – DESTRAVANDO A LÍNGUA

- Fazendo pedidos: como vou agir para cuidar das minhas necessidades de uma forma consciente e confortável para todos os envolvidos?
- Ouvindo um NÃO: pedido x exigência.

Encontro 9 – SE EXPRESSANDO COM HONESTIDADE

- O poder da auto empatia.
- A consciência e o poder de escolha das palavras.
- O Poder da Vulnerabilidade.

Encontro 10 – ENCERRAMENTO

- Integrando a Comunicação Consciente em nossa vida.

Facilitação do Curso



Facilitadora **Vivi Angelo**

Ao longo de sua trajetória, Vivi Angelo descobriu que os conflitos podem ser transformados em oportunidades de conexão, o que exige mais do que conhecimento técnico – requer escuta, empatia, curiosidade e compaixão. Com mais de duas décadas de experiência como advogada empresarial, atuou na gestão de equipes e na negociação de passivos trabalhistas. Hoje, alia sua expertise jurídica à Comunicação Consciente, facilitando diálogos e mediando conflitos. Seu propósito é criar espaços que rompam padrões limitantes, fortaleçam conexões e inspirem mudanças reais em empresas, comunidades e relações pessoais.

linkedin >>> [vivianeangelo](#)



Facilitação do Curso



Co-Facilitadora **Sandra Santana**

Em sua jornada profissional, Sandra Santana compreendeu a importância e o impacto das relações humanas na sociedade, e o potencial de torná-las significativas com a abertura para conexões reais, escuta e consciência. Tem mais de 30 anos de atuação na área de marketing e comunicação em empresas de grande e médio porte, e na área de treinamento. Formada também em yoga, colabora como voluntária em instituições sem fins lucrativos, e atualmente busca associar sua experiência profissional com propostas que promovam melhores relações e o desenvolvimento humano.

linkedin >>> [sandrasantanatenzin](#)



Valores de inscrição: Contribuição Consciente

Para que cada pessoa possa escolher um valor alinhado com sua realidade e com o desejo de fortalecer essa rede de aprendizado, adotamos um modelo de contribuição consciente em que você pode escolher entre três valores de inscrição:

◆ **Valor de Expansão: R\$ 800,00**

Para quem deseja participar e apoiar outras pessoas, incentivando a continuidade de novas facilitações e encontros.

◆ **Valor de Sustentabilidade: R\$ 600,00**

Além de sustentar os encontros, contribui para que mais iniciativas como esta aconteçam durante o ano.

◆ **Valor de Apoio: R\$ 300,00**

Para quem precisa de um desconto para participar.

O pagamento do valor escolhido poderá ser parcelado em até 12x pela plataforma (Sympla).
Acesse o QR Code ao lado e faça sua inscrição.

Cada escolha ajuda a manter essa troca viva e acessível para mais gente.
Se precisar de um outro valor para participar, fale com a gente!

Envie um e-mail para contato@napaz.org.br
Vamos encontrar um caminho juntos.

INSCREVA-SE



Material de apoio e certificação

O material de apoio e a certificação estarão disponíveis após o 10º encontro (encerramento), perante a presença em pelo menos 70% dos encontros, comprovada pelo preenchimento de avaliação de cada um dos encontros (formulário que será disponibilizado ao final de cada encontro)

O certificado será emitido pela plataforma Symppla por meio de download, e o material de apoio será compartilhado pelo grupo de whatsapp.

Desistência

Qualquer solicitação de desistência pelo participante: deverá ser feita por escrito, para o e-mail: contato@napaz.or.br

Desistência até 05 (cinco) dias úteis antes da data de início do curso: a Fundação Lama Gangchen de Cultura de Paz devolverá 50% do valor, a título de multa, uma vez que a desistência inviabiliza o aproveitamento da vaga por outros interessados.

É facultada à Fundação Lama Gangchen a suspensão ou prorrogação das datas do módulo, por motivos de razão maior, antes do início do curso, hipótese em que será restituído ao aluno o valor integral pago. É de responsabilidade do participante informar qualquer alteração cadastral que ocorrer durante a vigência do módulo.

Programa
de Capacitação
de Agentes de Paz

PAZ COM TUDO
TUDO COM PAZ



FUNDAÇÃO
LAMA GANGCHEN
CULTURA DE PAZ

flgculturadepaz.org.br