

## Encontros de Prática em Comunicação Consciente

### O que é a Comunicação Não Violenta?

A Comunicação Não Violenta (CNV) é uma abordagem prática que promove mais conexão, empatia e responsabilidade nas relações. Em vez de evitar conflitos, a CNV nos convida a dialogar com autenticidade, mesmo em situações desafiadoras.

Como toda habilidade relacional, ela se desenvolve com prática — e praticar em grupo fortalece esse aprendizado no cotidiano.

O que você pode ganhar com a prática da CNV?

- Expressão mais segura e autêntica
- Capacidade de escuta e empatia, mesmo em conflitos
- Nitidez sobre sentimentos, necessidades e limites
- Relações mais cooperativas e responsáveis
- Menos reatividade, mais presença
- Alinhamento entre intenção, impacto e cuidado

### Para quem é?

- Pessoas iniciantes ou experientes em CNV
- Interessados em melhorar suas relações pessoais e profissionais
- Facilitadores, educadores, mediadores, líderes, cuidadores...
- Qualquer pessoa que deseja cultivar uma comunicação mais consciente e contribuir com uma cultura de paz

### Facilitadora

**Vivi Angelo** é facilitadora de Comunicação Consciente e CNV. Atuou por anos em contextos de conflito e negociação — experiência que hoje nutre seu compromisso com a criação de espaços seguros para escuta, diálogo e desenvolvimento de habilidades relacionais.