

ARTIGO

DS

CONSTRUINDO PONTES, NÃO MUROS: COMO A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA VAI TRANSFORMAR SEU AMBIENTE DE TRABALHO

Você já parou para pensar que a forma como nos comunicamos no trabalho pode mudar completamente o clima do escritório? Pois é, segundo pesquisa, um ambiente de trabalho respeitoso aumenta a produtividade em até 25%. Isso quer dizer que a forma como você fala e escuta impacta diretamente no desempenho do seu trabalho e dos outros.

Outro dado interessante é que o investimento em capacitações que desenvolvem as soft skills (habilidades comportamentais) dos profissionais, como é o caso da comunicação, podem reduzir em até 30% casos de assédio e 40% casos de Burnout e depressão.

Este contexto justifica o porquê a técnica da Comunicação Não-Violenta (CNV) vem conquistando cada vez mais espaço nas empresas, tanto públicas quanto privadas, pelo mundo afora.

Mas, vamos descomplicar: O que é essa tal de CNV? Bem, lá nos anos 60, o psicólogo americano Marshall Rosenberg, desenvolveu uma forma de se comunicar que facilita a conexão e o entendimento entre as pessoas, deixando de lado os julgamentos e toda a violência escondida nos gestos e palavras, para focar em como atender as necessidades dos envolvidos.

Para isso, ele se inspirou em figuras como Gandhi e Martin Luther King, que apostavam na não-violência para resolver conflitos e defender direitos civis. Mas, se engana quem pensa que a CNV tem a ver com ser boazinha (o) e falar baixinho, ou ainda engolir sapo. Trata-se muito mais de falar com autenticidade e honestidade o que você pensa, usando um tom empático e que não magoe o outro.

Em resumo, é trocar o "eu ganho, você perde" pelo "todos ganham". E no mundo corporativo, onde a pressão e a competição podem ser tóxicas, trazendo infelicidade e doenças ocupacionais, essa conexão pode ser o segredo para um ambiente de trabalho mais leve, produtivo e feliz.

Sabe aquela hora em que a tensão está alta e você sente que uma discussão está prestes a explodir? É aí que entra a CNV. Em vez de julgar e criticar, focamos em observar, entender sentimentos e necessidades e em fazer pedidos. É como colocar um filtro de empatia nas nossas conversas, trazendo entendimento invés de confronto.

As grandes instituições já estão ligadas nisso. Um exemplo é o Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT), que está investindo na capacitação dos servidores em CNV, para que eles possam lidar melhor com conflitos internamente, bem como atender a sociedade com ainda mais empatia.

Na última semana estive lá para ministrar o workshop Meu Melhor Tom no Trabalho sobre o assunto, e foi incrível ver como as servidoras e servidores perceberam a importância de construir um ambiente de trabalho seguro e acolhedor, bem como ter um olhar mais empático em relação aos outros.

E olha, não é papo furado. Estudos mostram que passamos quase um terço da nossa vida no trabalho. Então, criar um espaço onde nos sentimos bem é fundamental para nossa saúde física e mental. E falando nisso, saúde física e mental andam de mãos dadas, mas isso é assunto para outro dia.

O importante é saber que a CNV pode te ajudar a transformar o seu ambiente de trabalho, tornando-o mais produtivo e menos estressante. Porque, no final das contas, é tudo uma questão de falar com o coração e de construir pontes em vez de muros. Empresas que entendem isso têm funcionários mais saudáveis, felizes e criativos. Então, que tal começar a praticar a CNV hoje mesmo? Suas conversas nunca mais serão as mesmas!

Para saber como fazer isso, siga o instagram @meumelhortom e confira nossas dicas e opções de treinamento!

Mari Vianna

Jornalista e Filósofa, especialista em Comunicação Não Violenta e Combate ao Assédio.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabíola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

ig

@diariodaserra

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Gestão Municipal destaca atuação de professor que promove projetos inovadores na educação

Vander recebeu em seu Gabinete o professor Klesley Hiago

Klesley liderou iniciativas, envolvendo mais de 100 alunos

ALEXANDRE ROLIM / Assessoria

O Prefeito Vander Masson recebeu em seu Gabinete o professor Klesley Hiago, da Rede Municipal de Ensino, que desenvolve amplo trabalho junto aos alunos com foco na tecnologia e inovação. O Chefe do Executivo agradeceu e parabenizou a atuação do professor Klesley, ressaltando sua contribuição significativa para a educação municipal.

Durante os anos de 2022 e 2023, o professor Klesley Hiago liderou uma série de iniciativas educacionais inovadoras, envolvendo mais de 100 alunos da Educação Infantil e do Ensino Fundamental nos Centros Municipais de Ensino (CME's) Fausto Eugênio Masson, Ernesto Che Guevara e Marechal Cândido Rondon. Com ênfase nos projetos “GAME+ – Desenvolvimento de Jogos com Realidade Virtual e Aumentada para Sala Multifuncional” e “GEEK Sustentável – Ressignificando o Lixo Eletrônico”, os esforços renderam reconhecimento ao garantir a vaga para a premiação estadual.

“Quero parabenizar o professor Klesley e dizer que a Gestão Municipal está sempre à disposição para o desenvolvimento de projetos como estes, que serviam de exemplo, de modelo para a rede mu-

nicipal de ensino”, falou o Prefeito.

Klesley Hiago, idealizador dos projetos, expressou sua gratidão à equipe da Secretaria Municipal de Educação (Semec) e da Prefeitura Municipal de Tangará da Serra, destacando o apoio essencial da Professora Lucimar do Nascimento Cardoso, da Coordenadora Marilene da Luz Oliveira e da Diretora Claudione Rodrigues.

“Desenvolver projetos requer uma dedicação muito grande de todos os envolvidos e ter sempre em mente que o reconhecimento é uma consequência da dedicação e do poder de transformação na vida dos alunos e da comunidade”, disse Klesley.

Marilene da Luz Oliveira enfatizou a importância dos projetos para o desenvolvimento de habilidades e competências dos alunos. “Participar de projetos faz com que os alunos desenvolvam habilidades e adquiram competências necessárias para a vida cotidiana”.

Lucimar do Nascimento Cardoso destacou o papel fundamental da família no sucesso do projeto, incentivando a participação dos alunos.

Para Claudione Rodrigues, a adesão a projetos

educacionais representa não apenas a preparação dos alunos para os desafios do mundo contemporâneo, mas também a formação de cidadãos responsáveis e inovadores. Ela ressaltou a transformação positiva no comportamento dos alunos e a importância de trazer essas oportunidades para dentro da escola, moldando o futuro das crianças e da comunidade.

“Ao aderir projetos na educação, nós estamos preparando os nossos alunos para os desafios do mundo contemporâneo, tornando-os também cidadãos responsáveis, atuantes e inovadores, buscando melhoria pessoal e também social. Diante desses lindos projetos percebemos a mudança constante no comportamento dos nossos alunos, na busca pelo conhecimento, da interação com as famílias, transformando todo aquele contexto que, por muitas vezes, eles não enxergam a potência que eles têm. Então, diante disso, nós, como frente de educação, como representantes e agentes transformadores, nós temos que inserir e trazer esses projetos para dentro da escola, transformando a realidade, o sonho e o futuro das nossas crianças”, pontuou Claudione.