

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PARAÍSO - UNIFAP**

**Curso de Gestão de Recursos Humanos**

Karla Christina Pinheiro de Lima Veloso

**COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL**

JUAZEIRO DO NORTE – CE, 2024

**COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) para obtenção de título de tecnólogo em Gestão de Recursos Humanos, do Centro Universitário Paraíso (UNIFAP).

Juazeiro do Norte – CE

202

**COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL**

É fato que passamos mais tempo de nossas vidas no ambiente de trabalho do que em nossas próprias casas. Desta forma, as relações interpessoais que desenvolvemos ao longo do dia podem nos trazer consequências diversas, uma vez que envolvem crenças, discursos, habilidades e competências vindas de estruturas familiares bastante diversificadas. Ao nos relacionarmos com colegas e parceiros de negócios, essas relações misturam-se e fica cada vez mais difícil separar a vida pessoal da profissional.

A comunicação não violenta tem o objetivo de evitar ou resolver conflitos, baseando-se numa linguagem mais afetiva e sem julgamentos. É o que chamamos de comunicação assertiva, essencial para o bom relacionamento e produtividade no trabalho, já que dá ênfase à escuta empática, à cultura do diálogo, à troca de conhecimentos e à transparência na comunicação. Ela prega que não há necessidade de comunicar-se de forma agressiva ou desrespeitosa, pois só assim pode-se diminuir os danos causados por estresse, conflitos ou mal-entendidos. Desenvolver a assertividade requer prática e disposição para aprender com os erros, considerando que cada situação é única e requer um olhar diferente e individual, a depender do contexto. É preciso compreender o que está sendo dito, sem dúvidas e com objetividade; evitar os julgamentos; ter o hábito da escuta, talvez a parte mais difícil, pois não estamos habituados a isto; entender o que está por trás dos fatos e argumentos; reconhecer os pontos de vista dos outros; não exigir dos outros o que eles não podem dar. São hábitos difíceis de serem praticados pela maioria das pessoas, ou organizações. No entanto, se praticada, a assertividade pode trazer enormes benefícios no ambiente de trabalho e, consequentemente, na vida pessoal e profissional dos indivíduos. Quando um ambiente de trabalho não é trabalhado para a comunicação não violenta, os resultados podem ser bastante negativos, trazendo consequências prejudiciais às organizações e vários problemas aos colaboradores, entre eles, os que se relacionam à saúde física e mental. Doenças como gastrites, urticárias, enxaquecas e dores musculares são bastante comuns em pessoas que trabalham em ambientes instáveis. Da mesma forma, transtornos psiquiátricos estão cada vez mais comuns em ambientes desestabilizados. Estresse, síndrome do pânico, ansiedade e depressão estão no ranking das doenças mentais.

Quando estabelecemos uma qualidade de conexão humana entre as pessoas, as chances de resolução de conflitos entre partes envolvidas, aumenta muito, tornando a convivência muito gratificante. Os conflitos tendem a ser solucionados de forma eficaz e satisfatória quando as necessidades para evitá-los tornam-se o foco, seja no ambiente profissional ou pessoal.

**REFERÊNCIAS**

ALVARENGA, Carina Abud; OKAWA, Cínthya Soares. Conversando se entende: aprendizados, técnicas e práticas para transformar conflitos em possibilidades. 1. ed. Porto Alegre: Arquipélago Negócios, 2021.

ROSENBERG, Marshall. Vivendo a comunicação não violenta. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

FRANKL, Viktor E. Psicoterapia para todos. 2. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2018.