

# PROJETO PEDAGÓGICO

| INSTITUIÇÃO DE ENSINO |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| RAZÃO SOCIAL:         | CURSOS VIRTUAIS LTDA           |
| NOME FANTASIA:        | CURSOSVIRTUAIS.NET             |
| CNPJ:                 | 08.179.401/0001-62             |
| REGISTRO ABED:        | 7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL |

| CURSO       |                                |
|-------------|--------------------------------|
| NOME:       | COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA - CNV |
| MODALIDADE: | CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD |

**Metodologia:** O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

**Formato:** O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

**Prova final/Certificação:** A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

**Organização curricular:** O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

**Tecnologia de EAD/e-learning:** Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a prova final, grupo de estudos com o tutor/professor, e atividades atividade avaliativas sobre cada aula do curso.

**Interação e Suporte Administrativo:** O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

**Sobre a Instituição de Ensino:** A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

## ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

**NOME DA CAPACITAÇÃO:** Comunicação Não Violenta - CNV

**OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:** Capacitar o aluno a compreender profundamente os princípios e práticas da CNV, desenvolvendo habilidades de comunicação empática e assertiva. Ao longo do curso, o aluno será incentivado a aprimorar sua capacidade de identificar e expressar necessidades de maneira clara e respeitosa, facilitando o diálogo e a resolução de conflitos de forma construtiva. Além disso, o curso visa fortalecer a competência crítica e analítica do aluno, permitindo-lhe aplicar os conceitos da CNV em contextos diversos, tanto pessoais quanto profissionais.

### **ATIVIDADES/AULAS:**

- 1) Inteligência Emocional
- 2) Comunicação Não Violenta : Transformação de conflitos
- 3) Comunicação Não Violenta (CNV)
- 4) CNV no dia a dia

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:**

Significado e importância de seu bom desenvolvimento  
Conhecer as próprias emoções (autoconhecimento)  
Controle das próprias emoções (autocontrole)  
Capacidade de motivar a si mesmo (automotivação)  
Empatia  
Bom relacionamento interpessoal  
Inteligência emocional e comunicação  
Inteligência emocional e conflitos  
Raízes dos Conflitos e a Escuta essencial  
Os conflitos vêm e apontam basicamente para 5 dimensões fundantes do humano  
A construção da Escuta, obstáculos e potências  
A qualidade deste contato humano determina o destino de nossas vidas  
Quatro formas de lidar com uma mensagem difícil  
Escuta para consertar, corrigir, julgar, consolar  
Escuta para acolher (empatia compassiva)  
Corpo e Mente de Dor  
Espiraís da violência e do cuidado (amor)  
Diálogo - o mais difícil e precioso  
Diálogo - ouvir aberto e afetivo  
Uma síntese em Comunicação Não-Violenta  
Meditação Metta Bhavana  
Como se pode usar o modelo CNV  
Algumas necessidades humanas universais  
Alguns sentimentos básicos que todos temos  
Não-Sentimentos  
Uma proposta ético-prática de resolução de conflitos  
A comunicação que bloqueia a compaixão  
Assumir a responsabilidade pelo que sente e o que faz  
Plena expressão dos sentimentos  
Lidando com o sentimento dos outros  
O que queremos pedir aos demais para enriquecer a nossa vida  
A recepção empática ou escuta compassiva  
O uso protetor da força  
Comunicação é algo importante para nós?  
A violência que habita em nós  
A natureza compassiva dos seres humanos  
Estrutura social de dominação  
A comunicação na estrutura de dominação  
Palavras são janelas (ou são paredes)  
Criação da CNV e o propósito  
Personagens importantes na CNV

A punição para o CHACAL  
A punição para a GIRAFÁ  
Componentes da CNV  
Por que devemos abraçar os conflitos?  
Passos para a escuta empática  
Refletindo a respeito de autoconexão  
O processo de conexão na CNV  
Elementos da CNV para criar compaixão e doação  
Identificar e expressar os sentimentos  
Observar sem avaliar  
Os sentimentos são mensageiros de necessidades  
Lista de alguns sentimentos  
Lista de pseudossentimentos  
Identificar e expressar as necessidades  
Lista de algumas necessidades humanas  
Fazendo pedidos que enriquecem a vida  
Eu essencial – Exercício baseado na CNV  
Atenção às tempestades melindrosas do CHACAL  
Sugestões da GIRAFÁ para acalmar a tempestade do CHACAL  
Um convite – prática, prática, prática  
Jardinando a paz  
Em casa  
No trabalho  
No relacionamento  
O que você faria?  
Normalmente a gente reage assim  
Por que isso acontece?  
A louça não é bem o problema  
Do que a gente precisa para ter uma vida boa?  
Escute para compreender, não para responder  
Como Dialogar Usando a Comunicação Não Violenta em Quatro Etapas  
Aprenda a falar sobre seus sentimentos  
CNV e privilégios  
Algumas práticas de ação não violenta

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- **Goleman, Daniel.** *Inteligência emocional.* Objetiva, 2011.
- **Hanh, Thich Nhat.** *Aprendendo a lidar com a raiva.* Sextante, 2001.
- **Pelizzoli, Marcelo L.** *Cultura de paz – restauração e direitos.* Ed. da UFPE, 2010.
- **Pelizzoli, Marcelo L., Sayão, S.C.** *Diálogo, Mediação e Justiça Restaurativa.* Ed. da UFPE, 2012.
- **Rosenberg, Marshall.** *We Can Work It Out,* 1ª ed., PuddleDancer, 2005.
- **Rosenberg, Marshall.** *The Surprising Purpose of Anger,* 1ª ed., PuddleDancer, 2005.
- **Rosenberg, Marshall.** *Comunicação não-violenta.* Ágora, 2006.
- **Tolle, Eckhart.** *O despertar de uma nova consciência.* Sextante, 2007.