

INSTRUTORES

Benedikt Loser
Pablo Faria (assistente)

TELEFONE

(19)98981-1382

EMAIL

benedikt@fokus-empathie.ch
pablofaria@gmail.com

PLATAFORMA

Zoom

DIA/HORÁRIO

Segunda-feira (quinzenal)
13:30 – 15:30

VISÃO GERAL DO CURSO

Neste curso você desenvolverá ainda mais a sua imagem de humanidade, expandindo fronteiras e transformando preconceitos inconscientes que ainda influenciam suas ações. Você viverá mais leve, com mais poder pessoal, de forma mais calma e mais viva - mesmo em circunstâncias imprevistas. Ao adquirir e desenvolver as habilidades para chegar à paz consigo mesmo(a), com seu passado, com seus semelhantes, etc. e, assim, permanecer conectado, você aplicará habilmente a CNV em sua vida cotidiana.

Conteúdo – No processo, você será capaz de separar cada vez mais pensamentos e sentimentos e chegar ao fundo de seus próprios padrões de pensamento. Apoiamos você a sair das “re-ações” habituais e a dedicar o tempo e o espaço necessários no respectivo momento. Você experimentará um comportamento consigo mesmo e com a outra pessoa mais coerente, poderoso e que servirá à vida. Para isso, praticaremos a lentidão e a atenção plena, pois os conflitos se alimentam da velocidade.

Metodologia – Blocos de informação teórica e aulas didáticas serão seguidos de exercícios nos quais você será apoiado pelos formadores e pelos participantes para colocar em prática o que ouviu. Você terá a oportunidade de experimentar e vivenciar as novas atitudes e habilidades de relacionamento. O foco está na aplicação prática. A reflexão e o inquérito aprofundam a experiência. Trabalhamos orientados a processos com diversas mídias e métodos para tornar a experiência variada, alegre e fácil.

REQUISITOS

Conhecimento básico de CNV na forma de um seminário introdutório com duração de vários dias ou equivalente é um pré-requisito. Por favor, converse conosco em caso de dúvida.

SOBRE BENEDIKT LOSER E PABLO FARIA

Benedikt é [treinador certificado e Assessor](#) junto ao Centro para Comunicação Não-Violenta (CNVC), especializado em educação de adultos, concepção e entrega de treinamento, psicologia, neurociência e coaching. Desde 2012, atua como treinador, facilitador e *coach* em tempo integral. Ele trabalha com indivíduos, equipes e organizações, individualmente ou em grupos com até centenas de pessoas, principalmente em toda a Europa, ensinando “habilidades interpessoais” para liberar potenciais bloqueados. **Pablo** é candidato à certificação pelo CNVC e é pesquisador e docente na área de Linguística na Universidade Estadual de Campinas. Atualmente, oferece cursos de extensão e treinamentos corporativos sobre CNV.

LÍNGUA E RECURSOS

Benedikt ministrará o **curso em inglês, com tradução consecutiva** feita por Pablo. Materiais eventualmente necessários serão fornecidos **em língua portuguesa** ao longo do curso.

CRONOGRAMA DO CURSO

SEMANA	MÓDULO	ATIVIDADE ENTRE SESSÕES
22/abril (S1)	Boas-vindas e introdução, Agenda e logística, Mindfulness e CNV	Escrever um diário
6/maio (S2)	Valores e Necessidades, Introdução à biografia de valores	Fazer sua biografia de valores
20/maio (S3)	Organizando valores, Visões filosóficas da humanidade	Criar um esquete
3/junho (S4)	Rever esquetes, Como você vive nossos valores, Introdução às crenças de base	Extrair sua crença de base
17/junho (S5)	Mudando crenças de base: demonstração e processos	Conclua todos os processos e revise os valores organizados, reflita sobre o que mudou
1/julho (S6)	Revisão dos trabalhos de casa, Lidando com os papéis que enfrentamos na vida cotidiana	Fazer atividade de autorreflexão
15/julho (S7)	Encenando papéis, Trabalhando com necessidades e estratégias, Estágios de liberação emocional	Fazer atividade de autorreflexão
29/julho (S8)	Escuta e Empatia, Desenredar uma situação de raiva, Como a raiva surge	Relembrar uma situação de raiva
12/agosto (S9)	Processo de resolução da raiva	Concluir todos os processos
26/agosto (S10)	Culpa e vergonha: introdução e processo	Concluir todos os processos
9/setembro (S11)	Experimentando o poder das necessidades, Conectando os pontos de tudo o que vimos até agora	Praticar o aprendizado de hoje
23/setembro (S12)	Apreciação: Ficando conscientes da semântica das palavras nesta área, autoapreciação	Praticar a autoapreciação em grupos
7/outubro (S13)	Apreciação por coisas "globais", Mudando a energia e o foco, Introdução à projeção	Fazer sua atividade de "primeira reação"
21/outubro (S14)	Introdução à "Sombra" e processando ela	Sem lição de casa :-)
4/novembro (S15)	Outra olhada na projeção	Concluir a atividade iniciada
18/novembro (S16)	Recapitulando o dever de casa, Projeção positiva	Concluir todos os processos
2/dezembro (S17)	Perdão e arrependimento, Script da rejeição	Autorreflexão, Atividade de apreciação de necessidades em trios
16/dezembro (S18)	Recapitulando o dever de casa, "Memnoon", Lidando com pedidos	Lembre-se de "memnoon"
30/dezembro (S19)	Trabalhando a pista de dança	Concluir todos os processos
13/janeiro (S20)	Recapitulando o dever de casa, Pedidos de conexão	Praticar
27/janeiro (S21)	Recapitulando o dever de casa, Recebendo um "não"	Concluir todos os processos
10/fevereiro (S22)	Recapitulando o dever de casa, Oferecendo um "não"	Concluir todos os processos

24/fevereiro (S23)	Recapitule o dever de casa, A celebração e o luto	Celebrar e enlutar
10/março (S24)	A mentalidade da CNV	Diferenciações-chave
24/março (S25)	Recapitulação do dever de casa, Encenação das principais distinções-chave	Completar a encenação
7/abril (S26)	Entrando em contato com outras pessoas	Refletir em seu diário
21/abril (S27)	Partilha, Celebração, Fechamento	

INVESTIMENTO

Este é um curso anual de 54 horas ao vivo com apoio entre sessões (quando solicitado) oferecido pelos instrutores com os quais vocês estarão em contato. Buscamos um valor que valorize a experiência, conhecimento e o tempo dedicado pelo Assessor Benedikt Loser. Ao mesmo tempo, buscamos chegar a um valor que leve em conta a diferença de poder aquisitivo entre Brasil e Suíça (o valor da versão presencial deste curso – imersão de 15 dias na Suíça – é de aproximadamente 27 mil reais). Assim, **o valor de “ponto de equilíbrio” do curso é R\$ 4.900,00 (quatro mil e novecentos reais)**, que podem ser pagos à vista ou parceladamente em até 12x no cartão de crédito, via PayPal.

BOLSAS

Como sabemos que algumas pessoas podem ter dificuldades com este valor, nosso convite é para que aqueles que puderem pagar um pouco mais, que contribuam para que possamos oferecer valores mais acessíveis para as pessoas que solicitarem. Se você precisar de um valor mais acessível, por favor entre em contato conosco. Cada caso será avaliado individualmente.

SESSÃO DE PREPARAÇÃO PARA INTERESSADOS

Oferecemos uma sessão de preparação para os interessados no curso, para tirar dúvidas, conhecer os instrutores e saber mais sobre esta proposta e, com isso, tomar uma decisão informada, segura e satisfatória. **Esta sessão ocorrerá no dia 16 de março (sábado) às 12:15** e terá duração de uma hora (terminando às 13:15, portanto).

Caso você se interesse, por favor se inscreva através do link: <https://forms.gle/TS1kZ97qgkjXmQgg6>

INSCRIÇÃO NO CURSO

Para se inscrever neste curso, por favor acesse o link abaixo. Para quem precisar, será possível emitir um *invoice* referente ao valor pago em nome da empresa de Benedikt Loser, [Fokus Empathie](#).

Link para registro e pagamento da inscrição: <https://fokus-empathie.ch/pt/curso-do-praticante-de-cnv/>



**The Center for
Nonviolent
Communication**