

¿Cómo es el proceso de la CNV?

Consta de 4 sencillos pasos.

	Pasos	Ideas	Ejemplo	
1	Observación	Describir la situación limitándose a los hechos y separar los juicios e interpretaciones que realizamos nosotros. Repasamos los actos concretos y pensamientos que observamos que nos afectan a nosotros y a la otra persona.	Cuando veo...	que estás mirando el ordenador, comprobando el correo, mientras estamos en la reunión semanal...
2	Sentimientos	Identificar cómo nos sentimos en relación a lo que observamos y cómo se siente la otra persona. Un sentimiento viene a ser una llamada de atención en cuanto a una necesidad más oculta, algo que tenemos dentro y que necesitamos expresar.	me siento...	molesto y con mucha incomodidad...
3	Necesidades	Explorar qué necesidades que dan origen a nuestros sentimientos y a los sentimientos de la otra persona. Hablamos de nuestra necesidad, sin implicar a la otra persona.	porque necesito	que todas las personas que asistís a esta reunión puedan recibir toda la información que os he preparado, además de respeto por mi trabajo.
4	Petición	El el momento de decir lo que me gustaría que pasara, de expresar la petición. Formular la petición atendiendo al momento presente, lo más realista y realizable posible, desde mi punto de vista, expresándolo en lenguaje positivo y no como una solicitud o una exigencia. Si es posible, la formulamos diciendo lo que sí quieres y lo que no quieres.	En este sentido, ¿estás de acuerdo en que...	podrías hacer esa tarea unos minutos antes o después de la sesión? * * * ¿En qué otro momento podrías hacer esta tarea?



Ahora es el momento de practicar:

Utiliza esta plantilla para practicar esta estructura de la CNV.



	Pasos	Tu práctica	
1	Observación		
2	Sentimientos		
3	Necesidades		
4	Petición		