

**Missão**

Solucionar conflitos, garantindo a prestação jurisdicional efetiva e transparente, buscando a pacificação social e a manutenção do Estado democrático.

Visão

Até 2026, ser uma justiça inclusiva, moderna e resolutiva para toda a sociedade



BOA TARDE,

**TALITA MARIA ORMOND
OLIVEIRA**

SAIR



Workshop aborda comunicação não-violenta e inteligência emocional



30/08/2024 - 14:21

O Poder Judiciário de Mato Grosso promoveu, entre os dias 26 e 30 de agosto, o workshop "Meu Melhor Tom", iniciativa realizada na Escola dos Servidores, voltada ao desenvolvimento de habilidades de comunicação e inteligência emocional entre os gestores e servidores do órgão.

Foram abordados desde a identificação de sentimentos até a gestão de conflitos, oferecendo ferramentas práticas para uma comunicação mais eficiente e empática no ambiente de trabalho. "Os conflitos fazem parte do dia a dia de trabalho e isso impacta diretamente na produtividade, na saúde mental das pessoas. E aqueles que praticam, muitas vezes, não percebem que o comportamento deles está afetando os outros, tanto emocionalmente quanto fisicamente. Então, a CNV surge justamente para alinhar esse entendimento entre as pessoas", revelou a especialista em CNV, Mariana Coelho Vianna Gomes.

Para isso, os participantes exploraram diversos aspectos da Comunicação Não-Violenta (CNV), começando pela compreensão dos sentimentos humanos e a importância de expressá-los de forma saudável. As atividades proporcionaram um espaço para que pudessem observar e desenvolver a autoconexão e autoempatia. "Nosso objetivo é criar um mundo de paz. Segundo pesquisas, em média, passamos trabalhando 90 mil horas da nossa vida. Então, que seja um momento de prazer, de harmonia, de boa convivência", evidenciou.

Também foi tratada a teoria dos paradigmas de violência, ajudando na compreensão das raízes de comportamentos agressivos e as formas de violência invisível que podem estar presentes nas interações cotidianas. Ainda foram apresentadas técnicas avançadas de comunicação, como a distinção entre necessidades e estratégias e como formular pedidos claros e eficazes, sem que sejam interpretados como exigências. "São pequenas situações que no dia-a-dia de trabalho, com a atenção devida, a gente consegue dar mais fluidez à comunicação, fazendo do ambiente de trabalho um espaço mais produtivo e efetivo", destacou a instrutora.

Métodos para ouvir críticas de forma construtiva e estratégias para negar solicitações de maneira assertiva e respeitosa também foram expostos, iniciativas a fim de preservar o relacionamento e evitar conflitos desnecessários.

Etiqueta na CNV – Durante o workshop, foram esclarecidos mitos comuns ligados à Comunicação Não-Violenta, oferecendo um passo a passo para lidar com conflitos de forma eficaz. A prática da escuta empática foi enfatizada como uma ferramenta poderosa para a conexão autêntica entre colegas, promovendo um ambiente de trabalho onde todos se sintam ouvidos e respeitados. "Não existe comunicação assertiva sem escuta. Não é só chegar falando o que você quer. É preciso aprender a



escutar. Para exercer um melhor atendimento, a gente precisa de servidores que saibam se comunicar bem. A gente está aqui para servir", pontuou a especialista.

Na ocasião, os participantes tiveram a oportunidade de explorar a etiqueta de comunicação no trabalho, incluindo normas para o uso de diferentes plataformas, como e-mails, ofícios e aplicativos de mensagens instantâneas assim como foram discutidas técnicas para prevenir o assédio e o burnout.

CNV no Judiciário - A instrutora lembra que o Poder Judiciário de Mato Grosso é precursor em iniciativas voltadas à resolução de conflitos, a exemplo da instauração da Justiça Restaurativa e dos Círculos de Construção de Paz. E nesse contexto, a CNV traz várias vantagens, especialmente ao lidar com os jurisdicionados, ajudando servidores no gerenciamento de conflitos, protegendo sua integridade física e emocional, ao mesmo tempo em que precisam exercer suas funções. Também é considerada relevante para mediar e comunicar informações difíceis de maneira eficaz e efetiva, de maneira empática, respeitosa e humanizada.

Aprendizado para a vida - Mônica Souza Santos, assessora jurídica da Comarca de Cuiabá, enalteceu as abordagens trazidas nessa capacitação. "Esse é um curso que os colegas já tinham compartilhado o quanto era bom e que todo ser humano deveria fazer. E, realmente, foi maravilhoso, por nos ajudar a lidar com as relações de trabalho e pessoais, nos fazendo sempre melhorar enquanto pessoas. É o tipo de curso que deve ser contínuo, oportunizando que outras pessoas possam fazê-lo, já que trabalha com aplicações práticas transcendendo a teoria".



A assessora de gabinete e assessora judiciária na Comarca de Cáceres (218 km de Cuiabá), Ana Verônica Bisinoto e Viviane Alves Costa, respectivamente, também teceram elogios. "Gostei muito. A professora tem uma energia muito boa e é alto-astral. E traz vários aprendizados tanto à área pessoal, em nosso convívio com as pessoas, como ao ambiente de trabalho, para sabermos nos expressar e também como lidarmos com a resposta do outro", apontou Ana. "Achei excelente. O ser humano tem dificuldade de lidar com as emoções e nem sempre paramos para refletir sobre como sustentar vínculos harmoniosos e como podemos melhorar nosso relacionamento interpessoal. É o tipo de curso que a gente

leva para a vida", completou Viviane.

Confira mais fotos na galeria abaixo:

Talita Ormond/Fotos: Alair Ribeiro
Núcleo de Comunicação Interna
Coordenadoria de Comunicação Social do TJMT
comunicacao.interna@tjmt.jus.br



[Aviso de Privacidade](#)
Copyright © 2024 - TJMT

[Área administrativa](#)