

## 爱的语言 – 非暴力沟通工作坊

### 课程背景：

在企业中，因为语言“暴力”而导致冲突、人际关系紧张、合作不畅、甚至人才流失的现象屡屡出现：为什么你的话总是被人误解？为什么对方总是那么“不可理喻、难以交流”？为什么一想到和某些人合作就头痛不已？……究竟是哪里出了问题？

在工作坊中，我们将从心理认知角度，带领你去体验冲突背后的秘密，通过一系列练习，帮助学员掌握同理心沟通技巧，破除“暴力”语言，获得良好人际关系。

### 课程收益：

1. 学会不加评判的倾听技巧，理解他人
2. 掌握同理心沟通技巧，真诚表达
3. 建立可信赖的职场关系

**课程时长：**0.5 天

**课程方式：**60%体验 + 20%分享讨论 + 20%引导

### 研讨流程

1. 什么是爱的语言？
  2. 语言“暴力”与非暴力沟通
  3. OH卡探索：你看到了什么
  4. 建立关系：学员分享卡牌故事
  5. 倾听练习 – 感受与需要
- 倾听卡牌练习

- 谁的故事让你记忆深刻？
  - 感受是可以被记忆的
  - 区分事实和评判
6. 时光机：让你印象深刻的工作沟通场景
- 区分感受与想法
  - 理解人的差异 - 价值观练习
7. 学会真诚表达
- 表达练习：爱的语言
  - 发现彼此的卓越
8. 总结分享。