

# 领导者心智突破：同理心的力量工作坊

## 工作坊背景：

职场中充斥着各种比较与论断，我们习惯于评判他人的是非对错，话语中也往往充满要求、批评、指责的意味，这些思考和沟通模式带来了情感和精神上的创伤，导致团队中人际关系愈加疏离、冷漠，人际冲突也时常发生。

尽管接受过很多教育，我们依然需要学习让爱融入到我们的组织与团队。

“同理心”是大部分领导力的基础，如果缺乏同理心就谈不上领导力。试想一下，同理心在如“沟通”、“激励”、“辅导”、“说服”、“反馈”、“冲突管理”、“谈判”等能力当中的重要性和必要性，就能了解同理心对领导力的重要性了。同理心已经成为学习、加强领导力的核心能力和先决条件。

然而同理心并非是与生俱来的，它需要不断地学习和修炼。本工作坊基于《非暴力沟通》的理论基础，结合中国传统文化修身的理念，分享一套行之有效的修炼方法，进而提升管理者同理心的力量，从而提升个人领导力和组织效能。

## 工作坊方式：

这是一个体验式教学的工作坊，采用以过程为导向的教学方法，在游戏、练习、互动以及学习者自身的案例中学习非暴力沟通的语言，通过自身体验，深化对同理心的基本原则和理念的理解。

## 工作坊人数：

24—36人

## 工作坊时间：

两天共 12 小时

## 工作坊主题：

### 一、同理心的力量与领导力的提升

- 1、什么是非暴力沟通，它的目的和原则是什么？
  - 人类所有的行为，目的都是让自己和别人更幸福。
  - 慈悲的彼此给予，是人类的天性
- 2、基于非暴力沟通的同理心是什么？
  - 己所不欲，勿施于人
  - 人所不欲，勿施于人
- 3、同理心的力量与领导力的提升
  - 与员工建立有品质的连接，让由衷的给予得以发生
- 4、如何加强同理心的力量？
  - 行有不得者皆反求诸己，其身正而天下归之
  - 强化四个要素细胞，让同理心的力量强大起来

### 二、用四要素修炼同理心，提升领导力

- 1、观察与评论
  - 区分练习：我的反馈是对事还是对人？
  - 案例：为什么员工不接受我的反馈
- 2、感受和想法
  - 卡牌练习：我的感受是什么？
  - 案例：领导不满、员工抱怨、客户投诉，他们到底在想什么？

### 3、需要和策略

- 卡牌练习：感受要传递给我的宝贵信息是什么？
- 案例：资源有限，部门冲突，如何化解

### 4、请求和要求

- 三人练习：我的话说清楚了吗？
- 案例：我对员工的期待是什么？

## 三、修炼，知行合一，从工作中的困扰情景开始

- 1、我听到他人（领导、下属、同事、客户等）不中听的话时，怎么办？
- 2、在工作中，自己不愿意做但不得不做某件事情时，怎么办？
- 3、我控制不住情绪时，怎么办？
- 4、我非常愤怒时，怎么办？
- 5、我提出了请求，对方却说“不”时，怎么办？