

非暴力沟通训练

课程介绍：

关于沟通技巧的培训有很多种类型，但大多偏理念型、技巧型，少有沟通培训能够探入人的情绪、感受并真正有效地达成双方都从内心接纳、释放、疗愈和愉悦的效果并有效地解决问题。本培训采用师从人本主义心理学之父[卡尔·罗杰斯](#)、美国[威斯康星大学临床心理学](#)博士、国际非暴力沟通中心创始人、全球首位非暴力沟通专家马歇尔·卢森堡的《非暴力沟通》理论和方法，结合同为卡尔·罗杰斯的学生、三次获“诺贝尔和平奖”提名的美国著名的心理学家、芝加哥大学心理学博士、前美国白宫顾问托马斯·戈登博士的“戈登沟通模式”（诺贝尔和平奖提名原因），让学习者通过观察—感受—需要—请求四个非暴力沟通因素及有效地运用“我信息”和同理心倾听，寻找双赢的沟通结果，超越个人心智和情感的局限，突破负面情绪的思维方式，疗愈伤痛，化解冲突，建立和谐的生命体验。

学习目标：

- 了解暴力沟通所带来的伤害及非暴力沟通的效力；
- 避免四种异化的沟通模式，有效识别负面情绪及影响；
- 学习并运用非暴力沟通的四要素；
- 学会运用“我信息”有效表达自己；
- 扫除倾听障碍，学会真正用心倾听；
- 学会化解人际沟通中的冲突；
- 通过综合训练提升和谐的沟通体验。

培训对象：各级员工/各级管理者

教学方法：

讲解、讨论、游戏、案例分析、录像、工具练习、模拟训练

培训时间：2天（9:00-17:30）

主要内容及时间安排：

时间	内容	方式及工具
9:00-9:30	破冰 (Checkin)	活动：我的三个动物
第一天上午 9:30-10:45 (75m)	一. 什么是非暴力沟通 1. 暴力沟通 —暴力沟通的十大表现 2. 你在暴力沟通中受到的伤害 3. 什么是非暴力沟通 —非暴力沟通的四要素 —非暴力沟通的理念	活动一：暴力沟通演绎 活动二：（分享）我曾经的伤痛 录像一：暴力沟通 录像二：良好沟通改变生活
	11:00-12:30 (90m)	二. 异化的沟通模式及其对情绪的影响 1. 四种异化的沟通模式及其影响 A) 道德评判 B) 进行比较 C) 回避责任 D) 强人所难
第一天下午 13:30-15:15 (105m)	2. 认识并标识你的情绪 A) 情绪与情绪词汇 B) 情绪与需求（情绪冰山模型） C) 及时觉察并标识你的情绪 D) 跳出情绪的盒子（ETC）	活动一：识别情绪与情绪词汇 活动二：准确表达你的情绪 活动三：跳出情绪盒子的工具 ETC 走位练习
15:30-17:30 (120m)	三. 非暴力沟通的四要素 1. 观察	活动一：观察练习 活动二：体验活动：被指责 活动三：准确表达你的需求 活动四：判断练习（这是请求还是在命

		<p>—区分观察与评判</p> <p>2. 感受</p> <p>—区分感受与指责</p> <p>3. 需要</p> <p>—区分需要与要求</p> <p>4. 请求</p> <p>—区分请求与命令</p> <p>(第一天回顾总结)</p>	<p>令)</p> <p>总结活动：第一天 Checkout</p> <p>家庭作业：运用非暴力沟通的四要素在家庭成员之间进行沟通体验</p>
第二天上午	9:00-10:30 (90m)	<p>四. 非暴力沟通中的表达</p> <p>1. 表达你的“愤怒”与“感激”</p> <p>2. “你”信息及负面影响</p> <p>3. “我”信息</p> <p>—肯定性“我”信息</p> <p>—表白性“我”信息</p> <p>—预防性“我”信息</p>	<p>活动一：分享家庭生活中的良好非暴力沟通体验</p> <p>活动二：扮演“愤怒”的等级</p> <p>活动三：体验游戏：“你”信息的心理感受</p> <p>活动四：练习三种“我”信息</p>
	10:45-12:30 (105m)	<p>五. 非暴力沟通中倾听的力量</p> <p>1. 倾听的十种障碍</p> <p>2. 积极倾听</p> <p>3. 同理心倾听</p> <p>4. AH 的积极倾听“三不原则”</p>	<p>录像一：他在听吗？</p> <p>活动一：识别倾听的障碍</p> <p>活动二：基本积极倾听练习（一对一）</p> <p>活动三：同理心倾听练习（一对一）</p>
第二天	13:30-15:30 (120m)	<p>六. 用非暴力沟通化解冲突</p>	<p>活动一：如何对权威式沟通进行回应</p> <p>活动二：寻找沟通中的双赢结果</p> <p>活动三：我的价值观是什么</p>

下午		<p>1. 沟通中的权威法和妥协法</p> <ul style="list-style-type: none"> —权威法及背后隐藏的真相 —对权威的 12 种回应模式 —妥协法 <p>2. 沟通中的第三法：双赢法</p> <ul style="list-style-type: none"> —双赢沟通的六个步骤 <p>3. 解决价值观冲突</p> <ul style="list-style-type: none"> —解决价值观冲突中的危机的 7 个层次 —解决价值观冲突模型 <p>4. 我的人际关系信条</p>	<p>活动四：宣读“我的人际关系信条”</p>
	15:45-17:30 (105m)	<p>七. 非暴力沟通支持小组</p> <p>1. 非暴力沟通支持小组体验与应用 (60 分钟)</p> <p>2. 总结与收获 (Checkout)</p>	<p>活动一：非暴力沟通支持小组体验活动</p> <p>活动二：课程总结与培训收获</p>