

## 非暴力沟通工作坊

**课程背景：**随着社会的发展，人们已经不再为了温饱而奋斗，人们在工作不再受单纯的经济利益而驱动，还有社会方面的、心里方面的需要，而后者更为重要。即人们在工作中更看重精神激励与人际关系。现代企业需要与员工建立更好的人际关系。最直接、最经济的方式是改善管理者与员工沟通的方式。

**课程收益：**1、了解什么是暴力沟通，学会分析自己习惯的沟通方式是否有暴力成份 2、掌握非暴力沟通的基本技巧 3、学习使用“鱼缸会议”法进行交流及反馈。

### 课程大纲

#### 非暴力沟通的基本概念

- ◇ 什么是非暴力沟通
- ◇ 和风细雨的沟通就是非暴力沟通吗
- ◇ 异化的沟通方式
  - 道德评判
  - 比较
  - 强人所难
  - 回避责任
- ◇ 自我剖析沟通习惯

#### 感受情绪

- ◇ 自我感知：练习描述自己的情绪
- ◇ 自我调整：对自己的情绪负责
- ◇ 观察和倾听：读懂对方的情绪
- ◇ 说出需要：避免引起防卫和对抗的情况下说出需要

#### 鱼缸会议：坦诚沟通的实用技巧

- ◇ 明确沟通的主题
- ◇ 约定沟通规则
- ◇ 明确“鱼”和“水”的角色
- ◇ 用“SHARE”四原则进行正确反馈