

NLP 非暴力沟通

一、课程背景：

马歇尔·卢森堡博士(美)：也许我们并不认为自己的谈话方式是“暴力”的，但是我们的语言确实常常引发自己和他人的痛苦。

非暴力沟通（Nonviolent Communication，NVC）提供具体的方法来帮助我们友爱地生活及与人建立友爱的联系。2003年，联合国教科文组织（UNESCO）将NVC列为全球正式教育和非正式教育领域非暴力解决冲突的最佳实践之一。

非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。我们不再条件反射式地反应，而是去明白自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。我们既诚实、清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。这样，在每一次互动中，我们都能聆听到自己和他人心灵深处的呼声。同时，它还促使我们仔细观察，发现正影响我们的行为和事件，并提出明确的请求。它的方式虽然简明，但能带来根本性的变化。

二、课程特色：

以书籍《非暴力沟通》为源头，加入“NLP+教练”技巧，运用“视频教学+技巧练习”学习模式。

课程时间：7-14H（1~2天），适合企业高管和部门经理。

三、课程效果：

- 1、超越个人心智和情感的局限性，用不带伤害的方式化解沟通中的冲突
- 2、疗愈内心深处的隐秘伤痛，减少和消除沟通中的误会
- 3、提高沟通效率和效果，提高执行力和领导力
- 4、找到情绪开关，从容处理自己和他人情绪问题
- 5、化解人际冲突，高超的沟通艺术让我们会获得和谐和幸福！

四、课程大纲

第一章：认识非暴力沟通

1. 沟通的重要性

- a) 管理是沟通、沟通再沟通
- b) 不良沟通造成的影响
- c) 什么是沟通

2. “看到”心智模式

- a) 心智模式的形成
- b) 心智模式的范围
- c) 心智模式的力量

视频：背水一战

3. 倾听

a) 倾听的目的

b) 不良倾听

工具：倾听障碍逻辑图

c) 倾听的方法

d) 倾听的力量

使身心痊愈

示弱的能力

使谈话有趣

预防暴力

第二章：非暴力沟通四要素

1. 要素一：观察

a) 主观评价带来的沟通障碍

b) 基于心智模式对他人的评价

c) 超越二元对立——回归整体的世界

d) 放下“自我（GET）”

e) 区分观察和评论

f) 自我观察的运用

视频：飞天大盗

2. 要素二：感受

a) 人们更重视他人的感受

b) 认清感受的来源

c) 学会与自己的感受相处，而不投射至外界

d) 表达感受的丰富词语

视频探讨：半月传

3. 要素三：需要

a) 选择的自由

b) 生命健康成长的内在动力

c) 外在压力与内在动力

d) 直接的说出需要更有可能得到积极的回应

视频：亮剑，李云龙的抛话题

4. 要素四：请求

a) 如何明确的表达沟通目的

b) 请求与命令的差异

c) 用爱的力量达成沟通目的

视频：火蓝刀锋，蒋小鱼如何保住军事训练场

第三章：非暴力沟通的运用

1. 被邀请状态的沟通

- a) 观察具体的行为
- b) 体会和理解对方感受
- c) 什么样的需要导致了你那样的感受
- d) 关切的倾听那些请求，而不视为命令

2. 主动发起的沟通

- a) 区分观察与评价
- b) 体会和表达感受
- c) 关联与表达需要
- d) 请求帮助
- e) 体会和理解对方感受和需要

3. 用“爱自己”代替内疚和自责

- a) 观察具体的行为
- b) 体会和理解“过去的我”的感受和需要
- c) 自我宽恕
- d) 体会和理解“现在的我”的感受和需要
- e) 出去对生命的爱，去克服困难满足需要

4. 充分表达愤怒

- a) 停下来，呼吸
- b) 留意我们的指责
- c) 体会我们的感受
- d) 倾听外界（神级）
- e) 表达感受和尚未满足的需要

视频：乔家大院

5. 运用强制力

- a) 运用强制力，改变“行为”
- b) 体会我们的感受
- c) 表达感受和尚未满足的需要
- d) 表达基于“爱”的请求

6. 表达感谢

- a) 观察对方做的事实
- b) 我们的感受如何？
- c) 我们有哪些需要得到了满足？
- d) 表达感谢

第四章：实践非暴力沟通

1. 提升

- a) 生活中的案例讨论
- b) 工作中的案例讨论

2. 学员问题讨论

- a) 现场案例收集
- b) 组间相互解答
- c) 讲师总结分析

3. 行动计划