

职场非暴力沟通 (WNVC)

(姚俊杰版权课程——中国版权保护中心版权认证)

课程介绍：

关于职场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。

WNVC-Workplace Nonviolent Communication

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；
- 学会化解职场人际沟通中的冲突；

➤ 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）



WNVC 模型

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	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	活动一：“道德评判”的言语及行为； 活动二：“比较”式沟通体验

	(90m)	A) 道德评判 B) 进行比较 C) 回避责任 D) 强人所难	录像一：谁的责任？ 活动三：“强人所难”演绎与体验
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 —区分观察与评判 2. 感受 —区分感受与指责 3. 需要 —区分需要与要求 4. 请求 —区分请求与命令 (第一天回顾总结)	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 (这是请求还是在命令) 总结活动：第一天 Checkout 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
第二天上午	9:00-10:30 (90m)	四. 非暴力沟通中的表达 1. 表达你的“愤怒”与“感激” 2. “你”信息及负面影响 3. “我”信息 —肯定性“我”信息 —表白性“我”信息	活动一：分享家庭生活中的良好非暴力沟通体验 活动二：扮演“愤怒”的等级 活动三：体验游戏：“你”信息的心理感受 活动四：练习三种“我”信息

		—预防性“我”信息	
	10:45-12:30 (105m)	五. 非暴力沟通中倾听的力量 1. 倾听的十种障碍 2. 积极倾听 3. 同理心倾听 4. AH 的积极倾听“三不原则”	录像一：他在听吗？ 活动一：识别倾听的障碍 活动二：基本积极倾听练习（一对一） 活动三：同理心倾听练习（一对一）
第二天下午	13:30-15:30 (120m)	六. 用非暴力沟通化解冲突 1. 沟通中的权威法和妥协法 —权威法及背后隐藏的真相 —对权威的 12 种回应模式 —妥协法 2. 沟通中的第三法：双赢法 —双赢沟通的六个步骤 3. 解决价值观冲突 —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 4. 我的人际关系信条	活动一：如何对权威式沟通进行回应 活动二：寻找沟通中的双赢结果 活动三：我的价值观是什么 活动四：宣读“我的人际关系信条”
	15:45-17:30 (105m)	七. 非暴力沟通支持小组 1. 非暴力沟通支持小组体验与应用（60 分钟） 2. 总结与收获 (Checkout)	活动一：非暴力沟通支持小组体验活动 活动二：课程总结与培训收获

作品登记证书(电子版)



登记号： 国作登字-2023-A-00127407



作品名称： 职场非暴力沟通（WNVC）

作品类别： 文字作品

作者： 姚俊杰

著作权人： 姚俊杰

创作完成日期： 2020年11月18日

首次发表日期： 2021年01月12日

以上事项，由姚俊杰申请，经中国版权保护中心审核，根据《作品自愿登记试行办法》规定，予以登记。

登记日期： 2023年06月27日

登记机构签章



中华人民共和国国家版权局统一监制