
【課程名稱】

非暴力溝通在職場的應用 — 非暴力溝通進階工作坊

【課程說明】

《愛的語言：非暴力溝通 A Language of Life : Nonviolent Communication 》是美國微軟公司執行長納德拉(Satya Nadella) 第一年上任時向員工介紹的一本書，訴求深度聆聽與客觀表達觀察的重要，呼籲以尊重、學習的態度來彼此傾聽，以取代抱怨、批判、反擊式的溝通模式。

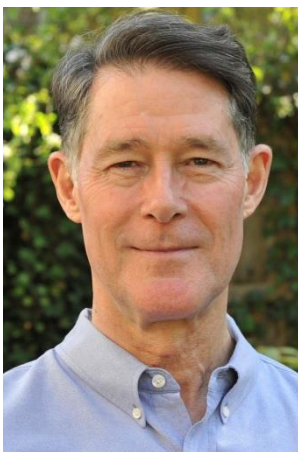
最近的數據顯示，協作越來越成為現代商業活動的核心，當團隊協作的的能力愈高，業務盈利及員工滿意度和在職率都會增加。「非暴力溝通」是一種思維和言論的方式，在減少衝突和壓力，創造聯繫和改善協作方面特別有效益。

在這個工作坊中，您將學會運用「非暴力溝通」的溝通技巧，處理困難的對話，減少人際衝突及壓力，提高生產力，並提供和獲得有意義和有成效的回饋。您將學習運用「非暴力溝通」面對在團隊中不可避免的挑戰，促進與同事的連結。

您將會學習到...

- 有效的與人進行辣手對話
- 減少工作場所的衝突與壓力
- 增進個人與團隊生產力
- 以更有效率的方式開會
- 提供和獲得有意義的回饋

講師介紹



Ike Lasater, J.D., MCP 是調解員與培訓師，熱衷於對個人與組織進行培訓，傳授促成個人與組織成功合作的各項技巧。這些技巧能有效應對高難度對話，提高生產力，給予並獲得有意義的反饋，減少人際衝突與緊張。這些技巧能創造一種使團隊茁壯成長的環境，鼓勵個人承擔責任。成員們學會聽取其他人意見，團隊內的文化差異或權力差別感知不會對此造成影響。

Lasater 之前是一位民事審判律師，創辦了一家有 20 名員工的法律事務所。在加州聯邦法院和州法院處理性質複雜、涉及多方利益衝突的商業和環境案件長達 20 多年。經過與非暴力溝通創始人、心理學家 Marshall B. Rosenberg 博士長達 10 年的深度培訓，

Lasater 漸漸發現衝突可以轉化為建立人際連結的機會，於是將焦點從法律轉移到培訓。Lasater 長期練習禪宗冥想、瑜珈（1975 年與他人合辦了《瑜珈雜誌》）和合氣道的過程中培養出來的價值觀與非暴力溝通的精髓一致。

他寫過的書有：《從衝突到親密：化高難度談話為和平解決方案》（2015），《選擇和睦：用新型溝通方式緩解壓力、創造紐帶、解決衝突》（2014），《言語在商務活動中的作用：職場有效溝通實用手冊》（2010），《話語的重量：練習非暴力溝通》（2009）。

Lasater 曾為非暴力溝通中心董事會、北加州爭議解決協會以及加州北區聯邦地區法院調解小組等服務。他曾在南北美洲、歐洲、非洲、澳洲及亞洲的 17 個國家開辦培訓班。

課程安排

時間：2017.10.20~22(五六日) 9:00~12:15，13:45~17:00

地點：臺北市大同、中山區身心障礙者資源中心 6 樓

臺北市中山區長安西路 5 巷 2 號

參加者：對非暴力溝通有興趣者且參加過非暴力溝通初階工作坊

說明：

1. 本次工作坊可計入 CNVC 培訓師訓練天數
2. 有中英文現場口譯
3. 參加者每人贈送一本由講師所著作之”Mediate Your Life Training Manual”

學習內容

DAY 1

- Psychological & physiological responses to perceived challenge
- Describe arc of model conversation
- Map for the conversation
- Overview of Needs
- Enemy Image Process (EIP)
- Having a Connected Conversation

DAY 2

- Having a Connected Conversation
- Explanation of the Intensity Exercise
- Intensity Exercise
- Introduction Mourn, Celebrate, Learn
- Mourn, Celebrate, Learn practice

DAY 3

- Interruption Map
 - Giving and receiving feedback
 - Need Behind the “No”
 - Expressing Gratitude
 - Suggestions for Practice after the workshop for at least 6 weeks
 - Daily Self-Connection Practice
 - Daily Mourn, Celebrate, Learn
 - Weekly 6-Minute Exercise with practice partner
 - Weekly Enemy Image Process with practice partner or journaling
 - Weekly intensity Exercise with practice partner
-

費用

費用：NTD 16,000 元（含課程費用，教材費，不含食宿與交通費）

早鳥優惠價格 NTD 13,000 元(8/31 前繳款者)

Ps. 繳費後恕不退費。

主辦單位

財團法人朝邦文教基金會

協辦單位

財團法人至善社會福利基金會

報名方式

請上網報名，報名網址 <https://www.beclass.com/rid=203c7e15971634768384>

若有任何問題，請和聯絡人鄺麗君小姐洽詢。

繳費方式

敬請將費用匯款至下列帳戶，匯款後請將匯款帳號後五碼通知聯絡人。

帳號戶名：財團法人朝邦文教基金會

合作金庫：006 (台北分行) 帳號：0540717152039

Ps. 匯款後始完成報名手續

聯絡人

鄺麗君小姐 手機：0963-329813，email：lisakuang03@gmail.com，Line ID：lisakuang