

國中課綱推動與課程發展計畫輔導人力培力課程

「非暴力溝通 (NVC) 同理工作坊：平靜紛擾的心緒，建立信任連結關係」 系列線上工作坊實施計畫

一、緣起

為利十二年國教課綱之國民中學順利運行，教育部國教署於107年度起委請國立臺灣師範大學陳教授佩英辦理「國中課綱推動與課程發展計畫」，就相關輔導人力進行一系列之培力課程，並經過培力之輔導人力深入國中校園長期陪伴並協助全國之國民中、小學發展校本學習課程。

二、活動資訊

(一)主辦單位：教育部國民及學前教育署

(二)承辦單位：國立臺灣師範大學陳佩英教授「國中課綱推動與課程發展計畫」團隊

(三)參與對象：各縣市課督、校長、主任、教師、輔導等課程領導人（優先錄取1.未曾參與本計畫課程者2.同校教師2人以上）

(四)研習主題與場次：

面對多變、不確定、突發事件等的工作與生活情境，常會擾亂我們平靜的心緒。這時思緒不再那麼的清晰、有效率。連自己都照顧不了了，又怎麼能夠好好地、有效地回應或照顧團隊成員、其他老師、同事及學生的需要呢？

「NVC同理」是基於非暴力溝通(NVC-Nonviolent Communication)為基底，連結感受(feelings)及需要(needs)，自我同理、化解敵人形象及同理他人的概念與方法。能在短時間內平靜自己及他人紛擾的心緒，並建立與自己及他人的信任連結關係。是公認平靜紛擾心緒，建立信任連結關係，發揮影響力，必需具備及學習簡單有效的好方法。

- 非暴力溝通啟動校園友善對話（開課時程：4/7、4/14、4/21、4/28，共計四堂）

| 日期與時間 | 課程主題 | 講師 |
|----------------------|------------------------|-------------------|
| 04月07日（四）14:00-17:00 | 非暴力溝通概念初探： 連結與同理 | 練友梅教授/ 簡菲莉退休校長 |
| 04月14日（四）14:00-17:00 | 非暴力溝通概念初探： 促進連結與溝通 | |
| 04月21日（四）14:00-17:00 | 非暴力溝通實作： 同理他人建立信任關係 | |
| 04月28日（四）14:00-17:00 | 非暴力溝通實作： 提出有效請求 | |

(五)研習地點：課程採線上方式進行，線上連結將於課程前三日寄至參與者信箱。

(六)報名時間：03月01日（二）起至03月22日（二）16:00止。報名期間若達工作坊參與人數上限將提早關閉報名系統。

(七)報名方式：於教師研習網報名或填寫google報名表單後，並完整參與計畫團隊所辦理之測試教學場，始得錄取。

1.報名基本資料填寫與測試教學場：

- 曾參與本計畫110年度線上工作坊者，請自全國教師研習網報名，研習代碼：3364504；
- 未曾參與本計畫線上工作坊者，請填寫由計畫團隊創建之google表單填寫，報名連結如下：

報名連結：<https://forms.gle/KwaqLyQYWF9F3hov6>



2.線上平台測試教學場次時間如下，請於google報名表單中擇一參加：

- 03月28日（一）下午16:15-17:00
- 03月29日（三）下午16:15-17:00

(八)注意事項：

- 1.此工作坊為使用線上平台Butter與Miro進行，為確保參與者皆獲得完整且有品質的學習經驗，未曾參與110年度所辦理之線上工作坊者請務必參與課前軟體測試的說明場次，並於課程當日準備合適的設備與環境。
- 2.每堂正式線上課程開始前三日將寄送工作坊課程連結至所提供之電子信箱，部分學校公務信箱似會阻擋外部信件，若未於課堂開始前收到線上教室連結，請主動寄信聯繫承辦人。
- 3.建議參與者全程參與，裨利掌握課程內容。若缺席時數逾課程總時數1/3，將不核發研習時數，並作為後續工作坊報名錄取參考依據。
- 4.本案聯絡人：國立臺灣師範大學 曾怡濂助理 yhtseng@gapps.ntnu.edu.tw

三、課程規劃

- 辦理時間：04月07日（四）14:00-17:00

| 非暴力溝通概念初探：連結與同理 | |
|-----------------|----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 13:40-14:00 | 線上報到線上報到與系統測試 |
| 14:00-15:00 | 自我連結與自我同理：平靜紛擾心緒的基本功 |
| 15:00-15:40 | 區分感受與想法 |
| 15:40-16:30 | 將評斷、想法轉化為感受與需求 |
| 16:30-17:00 | Check out：學習收穫與發現 |

- 辦理時間：04月14日（四）14:00-17:00

| 非暴力溝通概念初探：促進連結與溝通 | |
|-------------------|---------------------|
| 時間 | 內容 |
| 13:40-14:00 | 線上報到線上報到與系統測試 |
| 14:00-15:20 | 化解敵人形象：化解心結，促進連結與溝通 |
| 15:20-16:30 | 非暴力溝通：哀悼-慶祝-學習 |
| 16:30-17:00 | Check out：學習收穫與發現 |

- 辦理時間：04月21日（四）14:00-17:00

| 非暴力溝通實作：同理他人建立信任關係 | |
|--------------------|---------------------|
| 時間 | 內容 |
| 13:40-14:00 | 線上報到線上報到與系統測試 |
| 14:00-15:20 | 同理他人：建立與他人連結及信任的關係 |
| 15:20-16:30 | 同理練習：同理理解+同理感受+同理需要 |
| 16:30-17:00 | Check out：學習收穫與發現 |

- 辦理時間：04月28日（四）14:00-17:00

| 非暴力溝通實作：提出有效請求 | |
|----------------|-----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 13:40-14:00 | 線上報到線上報到與系統測試 |
| 14:00-15:20 | 非暴力溝通：同理之後，如何提出有效請求 |
| 15:20-16:30 | 非暴力溝通：同理之後，如何面對對方說「不」 |
| 16:30-17:00 | Check out：學習收穫與發現 |