課程名稱 ★親子溝通工作坊

課程屬性	週末學習營	課程編號	1072-1072W04

授課老師 藍丞弘

最高學歷/ 倫敦大學學院（University College London）決策心理學博士

相關學經歷/ 倫敦城市大學博士後研究員
倫敦山達基理想機構人員素質提升課

現職/ 中華神經語言程式學全球發展協會（IAANLP）的NLP專任講師

上課時間 每週六、日早上9:00-12:00　下午13:30~16:30 第一次上課日期 2018年09月2

課程理念

關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

親子關係的品質取決於親子之間是否擁有「有效的溝通模式」。有效的溝通有以下要素：
(1) 如何看待親子關係？(態度決定品質)
(2) 如何分辨「誰的問題」？(為自己的情緒負責)
(3) 如何建立親子的合作關係？(目的是合作的基礎)

2. 修此門課需具備什麼條件？

1) 準爸爸、準媽媽
(2) 爸爸、媽媽
(3) 想要提升溝通品質的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

(1) 親子溝通情境模擬
(2) 溝通技巧分組演練
(3) 提問、討論與分享

4. 如何取得學分？（評量方式）

完成完整課程 + 300 字心得報告

5. 備註&推薦書目

(1) 活用 NLP - 平心靜氣教出好孩子（丹妮拉・布利坎）
(2) 媽媽，我記得你 (池川 明)

講 義 費| 100 元（由各班自行收取）
招生人數| 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）
學分收費| 0 學分 1000 元（2 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2018-09-29	認識「親子溝通	09:00 - 10:20

	早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	的盲點」	如何看待親子關係？(態度決定品質) 1. 常見的妨礙親子關係的態度。 2. 有益於提升親子關係的態度。 3. 面對孩子時父母的身心狀態。 10:20 - 10:30 休息 10:30 - 12:00 NLP 技巧演練： 1. 轉化信念：轉換自己對於親子關係的態度。 2. 建立理想狀態：維持扮演父母時的理想狀態。 12:00 - 13:30 午餐 13:30 - 14:50 如何分辨「誰的問題」？(為自己的情緒負責) 1. 誰覺得不開心，「問題就是誰的」。 2. 分辨四種溝通情境： (1) 享受當下：雙方都覺得Ok。 (2) 幫助對方：孩子不開心，我覺得Ok. (3) 表明立場：我不開心，孩子覺得Ok. (4) 化解衝突：雙方都不開心。 14:50 - 15:00 休息 15:00 - 16:30 NLP 技巧演練： 1. 正向的語言：對孩子說明自己要什麼，不只是不要什麼。 2. 同理與引導：體貼孩子的感受，引導對方主動解決問題。
2	2018-09-30 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	創造「雙贏的親子生活」	09:00 - 10:20 如何建立親子的合作關係？(目的是合作的基礎) 1. 賦予孩子自主權有益於孩子的身心發展。 2. 合作關係是為了達成雙方重視的目的 (雙贏思考)。 3. 在同理孩子與表達自己的立場間達成平衡。 10:20 - 10:30 休息 10:30 - 12:00 NLP 技巧演練： 1. 表達自己的立場：表達自己立場的三段式步驟。 2. 同理孩子的意圖：找出孩子意圖的問話方式。 3. 化解衝突的程序： (1) 和孩子建立合作伙伴關係。 (2) 達成雙方的目標。 12:00 - 13:30 午餐 13:30 - 14:50 如何建立孩子的價值觀？(人格是由習慣所建立) 1. 區分「人格」與「行為」。 2. 培養孩子「自己和自己比較」的進步心態。 3. 為「不當的行為」尋找「合適的場所」。 14:50 - 15:00

			休息 15:00 - 16:30 NLP技術演練： 1. 稱讚和糾正的語言： (1) 強化孩子的優點。 (2) 從孩子的不當行為中看出孩子的優點。 2. 鼓勵孩子的程序：培養孩子的學習心態。 3. 成為孩子的顧問：與孩子分享自己的價值觀。