

# 課程名稱 | 聊出好關係2--非暴力溝通進階課

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 1121-10716

授課老師 | 吳亞彝

最高學歷/ 澳洲新南威爾斯大學國際發展研究所

相關學經歷/ {相關經歷}

- 覺醒荒原主理人/獨立講師/生命教練
- 台北客家社大/優人神鼓/全人實驗中學/東海大學國際學程講師
- 亞太生態村網絡教育計畫成員
- 國際發展組織計畫經理

{課程設計}

- 生態意識社群—個人轉化與社群合作
- 非暴力溝通、正念與薩提爾模式
- Dragon Dreaming 夢想設計與團隊協作工作坊

{相關培訓經歷}

- Dragon Dreaming 夢想設計與團隊協作
- 英國蓋亞基金會生態社群設計教育(Ecovillage Design Education) 培訓師
- Results Coach 成效教練、蛻變遊戲帶領教練、FCP個人教練

現職/ 獨立講師、情緒與生命教練

上課時間 | 每週六早上9:00-12:00 下午13:30~16:30 第一次上課日期 2023年03月11日

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

以非暴力溝通與正念覺察為基礎，輔以課堂小練習，細細拆解我們的情緒及背後的需要，並以正向的方式表達與溝通。透過團體的支持，轉化我們慣性的溝通模式，迎接生命中更美好的關係，並看見我們已經擁有的豐盛。本期進階課程特別加入《當和尚遇到鑽石》作者麥可羅區格西所教授之「鑽石金剛種子法則」，和學員一同練習深入金剛的智慧，帶來深度的生命轉化。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

- (1) 曾經學習過非暴力溝通相關課程，對於非暴力溝通概念已有基礎者。
- (2) 在親子、家人、同事、親密關係中遇到溝通困難與挑戰者，或從事內在探索、團體帶領、自學/共學團體、教育工作者等
- (3) 渴望自我認識、願意坦然分享溝通困境，亦願意自我反思、學習理解聆聽他人者。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

進行方式：

- (1) 以團體互動、穿插遊戲、角色扮演等方式，學習非暴力溝通。
- (2) 透過學員分享實際生活案例，練習自我及與他人對話。

(3)透過小組練習，陪伴自己與他人釐清內心需要，並練習對話。

預期收穫：

- (1)對於正念溝通有更好的理解與運用。
- (2)能更加以同理心來理解他人展現出來的樣貌。
- (3)增加自我覺察與自我陪伴的能力。

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%；上課參與（討論、提問、練習）50%。

#### 5. 備註&推薦書目

《你說的是愛還是傷害》，陳亭亘著，今周刊出版社  
《諦聽與愛語》一行禪師著，商周出版

教材費 | 50 元

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 | 2 學分 2000 元（5 週課程/一次上課 7.2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-03-11 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	什麼帶來真正的溝通？	定義暴力與非暴力 辨識內化的暴力 怎麼提出「真正」的請求 如何面對拒絕，與有效的協商
2	2023-04-29 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	狼的劇場與長頸鹿耳朵	**經第一週全班討論通過，第二週開課時間異動為4月29日**  怎麼好好生氣？
3	2023-05-13 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	轉念：看見心的力量	面對不舒服的情境，如何好奇？ 我有哪些角色？放下雙向的角色期待 建立清楚的界線
4	2023-06-10 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	和世界和解	如何面對拒絕？ 升起慈悲心，傾聽自己和他人的痛苦 「轉念功課」的練習
5	2023-07-15 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	回歸自己，才能與世界連結	和解：原諒、道歉、與摯愛告別 練習感謝與慶祝生命 為生命種下新的種子—金剛智慧的種子法則