

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。

日期與時間	課程主題	講師
第三梯：111年09月20日、27日、10月4日、11日（二）14:00-17:00	非暴力溝通同理系列	練友梅教授/ 簡菲莉退休校長

(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：08月22日（五）起至09月02日（五）12:00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:(擇一填寫報名)

- ◆ 至全國教師研習網報名，研習代碼：3510277；
- ◆ 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/WfwLY5tBwJSghp46>

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

- ◆ 測試場次A：09月05日（一）下午16:15-17:00
- ◆ 測試場次B：09月06日（二）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.將於線上課程前二日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。本系列工作坊核發研習時數12小時，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 曾怡惠助理yhtseng@gapps.ntnu.edu.tw

三、課程規劃

第一堂 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
第二堂 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
第三堂 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

第四堂 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