

113 學年度第 1 學期【非暴力溝通研習工作坊】

成果表

活動帶領人 柯士君實習心理師(淡江大學教育心理與諮商研究所)

主 題 非暴力溝通研習工作坊

辦理日期 113 年 10/9、10/16、10/30、11/6、11/13、11/20、12/11、  
12/18、114 年 1/8 週三共計 9 次。

辦理時間 13:30~16:30

辦理地點 本校綜合大樓 1 樓 GC105 教室

對 象 本校學生

參加人次 73 人次(10 人)

課程目標

(一)盧森堡博士所教導的「非暴力溝通：愛的語言」是一門藝術，能有效的處理人際間不可避免的差異與衝突。

(二)讓我們以九次的帶狀研習與實作，學習透過自我覺察來自我同理、同理他人，以建設性的想法與做法創造雙贏。

活動照片



回饋表統計結果(回收 8 份 · 有效問卷計 8 份)

共 8 人回饋

1. 我覺得本次工作坊的主題有對個人成長有助益。

**非常同意 100%(8 人)。**

2. 工作坊設計的各單元活動多元、有趣。

**非常同意 100%(8 人)。**

3. 整體的歷程連貫、流暢，且循序漸進。

**非常同意 87.5%(7 人)；同意 12.5%(1 人)。**

4. 我喜歡領導者帶活動的方式，以及與成員的互動。

**非常同意 100%(8 人)。**

5. 本次工作坊開班的時間和單元次數非常適合。

**非常同意 75%(6 人)；同意 25%(2 人)。**

6. 在工作坊中，我感到安心與輕鬆，可以自由地分享。

**非常同意 100%(8 人)。**

7. 我能投入工作坊中的活動，並真誠主動與他人互動。

**非常同意 100%(8 人)。**

8. 成員間彼此合作且有高度凝聚力。

**非常同意 100%(8 人)。**

9. 整體而言，我喜歡這次的工作坊。

**非常同意 100%(8 人)。**

10. 工作坊最大的收穫是？(8 則回應)

- (1)在生活中練習使用非暴力溝通，減少不自覺的傷人及傷己。
- (2)我能說出口，之前說不了的話。
- (3)看見自己。
- (4)學會友善的溝通方式。
- (5)要陪伴自己的苦。
- (6)注意到平常生活原來常常會用不恰當的方式說話，透過工作坊學習到的方法，嘗試著運用到生活中，而且有所進步。
- (7)老師帶領的練習技巧，同伴的支持，增進覺察力和同理心。
- (8)自我覺察，同理他人，需求，想法。

11. 其他建議：(2 則回應)

- (1)上課可以借用木地板教室。
- (2)期待老師繼續開課^^。