



《用“心”領導》線上工作坊

主講 | 練友梅 教練

Google Meet 視訊連線

主辦：台灣女科技人學會 | 中國工程師學會

擁有與自己和與他人更好的連結能力，是發揮影響力的第一步，而具備同理自己和同理他人的能力，從覺察、照顧自己的內在開始，與他人建立連結，是發揮影響力、帶領團隊、啟發及賦能成員的重要基礎。

用「心」以及用「同理」產生力量，讓自己隨時保持心境的平和、建立有溫度的夥伴關係、提出滿足需要的有效請求，並懂得如何面對成員之間的衝突。

● 工作坊簡介對談 (本場免費)

04/25(一)20:00~21:00

幫助有心參與者認識講師與工作坊

● 工作坊講座系列 8 場共 16 小時

05/09(一)~08/15(一) 隔周一 19:30-21:30

費用 | \$6,000，主辦學會會員\$3,000，限 30 名

報名：<https://reurl.cc/RjKOYe>

講師介紹

主講 | 練友梅 教練

練友梅老師 目前是專業的創新/領導力/生命教練，樂創教練工作室的創辦人。

具台大農化研究所及美國州立大學水牛城分校國際創意研究中心雙碩士。

曾任職工研院化工所高分子分析鑑定正研究員兼室主任及工研院創意中心創意心智組組長。

在創意中心期間，曾發展“創意心法 6 + 1” “有效團隊創意激盪” 等方法，並培訓 150 位創意思路導引師，引導創新團隊產生創意。

2012 年起投入教練領域，2013 開始學習非暴力溝通(NVC-Nonviolent Communication)，為 CNVC(Center of Nonviolent Communication)培訓師候選人。

她喜歡 NVC 的簡單有效，有多年的實修經驗，在人際各種問題上，用它即可搞定。

近年投注心力於「NVC 同理」及「NVC 衝突調解」的擴展，

期能讓更多人接觸到此 “用心” 的人際互動的最佳實務，回歸內在的平和，發揮潛能，活出更美好的生命力。

課程綱要

 用「同理」自我照顧及愛自己

 建立有溫度的夥伴關係

 提出滿足需要的有效請求

 聚焦於創造連結的衝突處理

課程內容

●工作坊簡介對談【幫助有心參與者認識講師與工作坊】本場次免費●

時間 | 4/25(一) 20:00~21:00

主講 | 練友梅

訪談 | 薛文珍

場次一【用「同理」自我照顧及愛自己 ⊖】

時間 | 5/9 (一) 19:30-21:30

- 認識感受與需要

- 如何用自我連結保持平靜的心情

- 如何用自我同理面對挫折與不順

場次二【用「同理」自我照顧及愛自己 ⊖】

時間 | 5/23 (一) 19:30-21:30

- 善用哀悼、慶祝、學習與感恩的力量

- 麥肯錫包裹 - 揭開層層評斷與想法背後的感受及

需要

場次三【建立有溫度的夥伴關係 ⊖】

時間 | 6/6 (一) 19:30-21:30

- 化解敵人形象

- 同理的三個層次 - 理解、感受、需要

- 六分鐘同理他人演練

場次四【建立有溫度的夥伴關係 ⊖】

時間 | 6/20 (一) 19:30-21:30

- 擴展同理空間覺察演練

- 同理他人實務演練

場次五【提出滿足需要的有效請求 ⊖】

時間 | 7/4 (一) 19:30-21:30

- 提出請求前，先釐清需要

- 有效請求的要素及演練

場次六【提出滿足需要的有效請求 ⊖】

時間 | 7/18 (一) 19:30-21:30

- 如何面對對方說 “不”

場次七【聚焦於創造連結的衝突處理 ⊖】

時間 | 8/1 (一) 19:30-21:30

- 衝突調解概念 - 由衝突到連結

- 衝突調解五步地圖示範

- 連結衝突雙方之需要演練

場次八【聚焦於創造連結的衝突處理 ⊖】

時間 | 8/15 (一) 19:30-21:30

- 如何達成滿足衝突雙方之需要的協議