

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	110 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」		
活動名稱	溝通、聆聽、鼓勵與同理心的運用 工作坊	指標	B5-2.4
執行單位	運動保健學系		
活動日期	110 年 6 月 22 日 星期二		
活動時間	10:30~12:10	活動地點	線上課程
活動網址	http://aaa.nts.edu.tw/activity/content/23 https://ath.nts.edu.tw/p/406-1020-41376,r1.php?Lang=zh-tw https://ehs.nts.edu.tw/p/406-1031-41313,r111.php?Lang=zh-tw		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	杜宜樺	聯絡電話：0981236930 電子信箱：1063054@nts.edu.tw	
總參與人數	參與教師 1 人，職員 0 人，學生 7 人，合計 9 人 校外人士 1 人(單位：體超全人運動團隊)		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：_____			
單位承辦人	陳麗華	單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

本課程以 2 小時，線上課程方式進行，針對運動指導員，面對服務對象的溝通技巧：聆聽、連結、反映，協助指導員以深度聆聽，建立連結，依照對方所需有效表達反應，找到彼此一起建立共識，提升溝通層次。同時，指導員在面對服務對象時藉由阿德勒心理學所提倡之「正向支持」態度，認識有效鼓勵技巧，協助被服務者長出勇氣，強化其動力，成為對方的勇氣催化者，也為運動指導員們在生活中為自己帶來勇氣！

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 於 6/22 辦理一場工作坊。
2. 溝通、聆聽、鼓勵與同理心的運用工作坊整體滿意度為 5 分 (滿分為 5 分)。

06/22 溝通、聆聽、鼓勵與同理心的運用						
	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	平均分數
請問您對講師分享內容的滿意度為何	7	1				4.9
請問您對安排的講師滿意度為何	8	0				5.0
專題演講內容符合您的需求	7	1				4.9
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	8	0				5.0
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	8	0				5.0
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	8	0				5.0
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	8	0				5.0
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	8	0				5.0
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	8	0				5.0
請問您對本活動整體的滿意度為何	8	0				5.0
對於本次活動主題是否有其他建議	1. 這種活動超級棒的！希望多多舉辦！					
您對本活動的感想與建議	1. 老師非常專業，透過故事、影片，引導大家練習同理心。 2. 因為疫情的關係，較以往不同是採取線上課程，上課品質依舊很好，是全新的體驗，非常有收穫。 3. 在上課的過程中，老師以鏡頭互動的方式，打破了疫情的阻礙！很喜歡，也學習到很多不一樣的思考方式！					

圖 1. 溝通、聆聽、鼓勵與同理心的運用滿意度調查

二、質化指標：

藉由本次工作坊培養以下三種能力：

1. 陪伴者的基本功：透過與對方溝通的語言釐清模糊焦點，協助對方聚焦、探索、啟發覺察當下的感受，並確認主題、調節對話速度、歸納重點。
2. 聆聽與回應的技巧：嘗試說出對方當下的情緒與感覺，讓對方經歷當下，藉由非口語訊息檢核口語訊息的意涵。
3. 鼓勵與口語支持的技巧：先釐清對方感受，協助對方聚焦情緒、啟發覺察，自身也需換空思考、改變陪伴者視角。

3.活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報

☐ e-mail ☒其他：<http://aaa.nts.edu.tw/activity/content/23>



教育部補助高等教育深耕計畫[B5-2]

同理...比你想的更重要！

【運動指導員培訓講座】

--溝通、聆聽、鼓勵與同理心的運用

日期、時間：6/22 (二) 10:30-12:10
(Microsoft Teams線上教學)

同理是溝通的基礎，有效溝通則是建立友善關係的橋樑。在運動指導員「直接接觸」的互動過程，能使用基於同理觀點出發的引導語，更是影響「指導品質與溝通效果」的重要關鍵！

講師：李家雯 心理師

臺灣高等國家考試合格諮商心理師
臺灣阿德勒心理學會 常務監事
東吳大學 心理師 兼任講師
智輝NLP教練學院 講師
臺灣大學學務處心理輔導中心兼任諮商心理師 等





活動主題：

- 陪伴者的基本功
- 聆聽與回應的技巧
- 鼓勵與口語支持的技巧

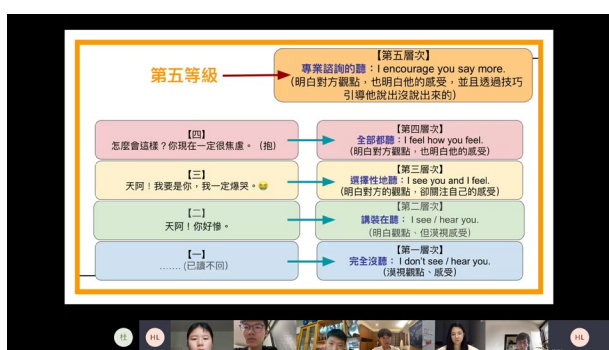


本講座為線上課程，歡迎有興趣同理心主題的同學報名參加。體大同學請以學校郵件帳號報名，以利報名成功後邀請進入Teams線上課程。

報名請掃描QR Code
填寫表單

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



同理的層次分級

傳遞「言行一致」的同理

所謂「溝通」，包含的不只是我們所說的話(語言訊息)，還包括我們說話的方式(非語言訊息)。

學會善用「看不到的(非語言)」訊息來表達自己才是王道！因為溝通的藝術就深藏在看不見的訊息裡。

因為人們傾向較自己看(觀察)到的，而不是聽到的。

非口語訊息的重要性

聽與傾聽的活動練習	溝通的重要性
積極聆聽的回應技巧	積極聆聽的回應練習
4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)	
<p>活動議程：</p> <p>10:30-11:10 陪伴者的基本功</p> <p>11:10-11:40 聆聽與回應的技巧</p> <p>11:40-12:10 鼓勵與口語支持的技巧</p>	

圖 2. 活動出席名單