

《情绪与高效沟通》课程大纲

(体验式课程)

【课程背景】

情绪与沟通是我们生活与工作中所不可缺的基石，是事业成功的保障，是家庭幸福的前提。我们可能学习过一些沟通技巧，但是如果我们无法明白沟通真正的内涵，怎么能够得心应手地运用技巧呢？甚至可能在个别时候我们还会依赖上了技巧，导致技巧成了阻碍个性发挥、创造性发展的障碍。从心理学的角度去看沟通，一定会给你带来全新的视角。沟通的目的是：表达自己真实的想法，同时又要促进彼此的关系。本课程，将帮助你更好了解沟通背后的意义，了解自我，重新整理与他人交往的思路，让你的心智处在自由选择与决策中，并在相互的沟通中不断地促进彼此的关系。

【课程目的】

本课程重要体验和训练。

了解阻碍沟通的原因；

学会对自我的觉察；

学习如何表达，如何可以清楚地表达自己的观点，同时又能促进彼此的关系

寻求沟通的心理力量；

从全新的角度了解沟通；

全面提高沟通技巧，并将之运用到工作与生活中。

【课程大纲】

一、沟通的意义

是什么产生了沟通障碍？

沟通的目的及重要性

1.2 探讨情绪该如何进行控制

1.3 情绪控制的方法

二、沟通背后的心理学

是什么让沟通受阻？

语言（语言的心理学意义，检视你的语言系统）

评判

沟通训练一：观察与评价

如何区分观察与评价

沟通训练二：觉察训练

3.1 他的话触动了你哪里？

3.2 为什么会被触动？

3.3 向内看，看到了什么？

沟通训练三：表达训练

4.1 当我们听到不中听的话时，我们通常会有什么反映？

4.2 这些反映背后有什么样的含义？

4.3 在这样的情况下，我们如何表达自己真实的想法？

人的需要层次

辨别需要和感受

做自己的主人

沟通训练四：如何提出请求

三 沟通相关能力提升

倾听训练

怎样听

关注自己的感受

关注他人的情绪

情绪与身体语言带给我们的信息

为什么要与情绪建立关系

身体怎样暴露了情绪

如何与情绪建立关系

人际交往距离

冲突是怎样产生的？

怎样看冲突？

冲突的转变

愤怒了怎么办？

几种错误的愤怒管理模式

对自己的愤怒工作

四 工作与生活中如何应用

对上沟通要素

情感需求

事实需求

平级沟通要素

情感需求

事实需求

对下沟通要素

情感需求

事实需求

亲密关系之间如何沟通

亲密关系指什么

亲密关系中经常出现的沟通障碍

五 Q&A