

# 《良好人际，精彩人生》课程大纲

**课程介绍：**本课程对人际关系的特点、工具、要求等方面做基础理论教学，让学员了解人际关系的意义和目的；对于平行、上行、下行人际关系处理掌握基本的技巧；培养学员良好的心理素质和沟通技巧，提升学员的人际意识和实际操作能力，以塑造良好的人际关系，因对现代社会、职场规划等复杂的人际，迎接精彩的人生。

**培训目标：**

掌握人际关系关于礼仪、形象、人格类型分析、交际工具等最基本的认识，以此指导实践，通过互动、体验式训练，点评指导，提高广大学员应对社会人际的能力。

**适应对象：**企业内各层级员工

**培训方式：**讲演、角色扮演、活动体验、量表测验、小组讨论

**培训用时：**1天/6小时（以企业实际需求而定）

## 课程内容

### ◎ 人际关系是什么？

- 1、什么是人际关系
- 2、讨论最好与最讨厌的人的特质
- 3、诚信成就人际，态度决定未来

### ◎ 良好人际的心态管理

- 1、人际关系的自我取向
- 2、人际关系的分类和层次
- 3、人际关系的发展阶段
- 4、人际吸引的规律

### ◎ 人际关系拓展的技巧

- 1、一张笑脸——表情是第一张个人名片
- 2、两套服装——形象是内涵的外部体现
- 3、三杯酒量——应酬场合的交际技巧
- 4、四面八方——拓宽交际的渠道
- 5、五彩缤纷——基本交际工具的了解和应用
- 6、六根清净——严以律己，宽以待人
- 7、期待未来——交际要懂得预测
- 8、八仙过海——丰富自己能力是交际的根本
- 9、九九归一——合理运用时间是交际的重点
- 10、十分忍耐——如何处理交际冲突
- 11、千里走单骑——懂得感情投资、合理感情投资的重要性

### 职场人际关系

- 1、上级，伴君如伴虎？——尊重、服从最重要
- 2、同事，兄弟如手足？——大度、宽容是根本
- 3、下属，功夫在诗外？——关怀、体贴最动情