

《新生代员工的和谐宿舍关系营造》

(讲师：罗建华)

课程背景：

同处一室，你有没有过这样的经历：

- 同样的事儿，搁他人嘴里说出来特别中听，可是你的话就格外招人反对呢？
- 别人总是处处挑你话中的毛病？
- 为什么明明为他好，怎么偏就不领情？
- 为什么事实证据充分、逻辑推理无可挑剔，他人就是不肯接受你的看法？
- 为什么越是强调你的想法，他人的反应就越是强烈？
- 为什么越谈越糟糕，还不如不谈，以后宁愿敬而远之？

罗老师将心理学与情境教练技术相结合开发了《新生代员工的和谐人际关系打造》，课程侧重互动和体验，穿插了许多模拟游戏，从学习和游戏中掌握“体验-交流-反思-认同”的有效人际关系模式。

参加对象：企业过集体生活的基层员工、新入校大学生

课程特色：生动真实的内心发现；解决问题的实战技巧；持续强化的实用工具。

课时标准：0.5 天

人数标准：标准班 50 人以内，大班 100-200 人

教学方式：迷你案例、情境剧场、角色扮演、电影教学、教练引导、群体决策、理论总结、内心接受。

课程收获：

- 1、帮助您发现自己的沟通模式，了解自己的沟通障碍和惯性；
- 2、学会换位思考；
- 3、学会尊重与欣赏他人，赢得他人的信赖；
- 4、改善自己的人际关系，培训他人对你的满意度；
- 5、提高自己的沟通效能，增强团队间的凝聚力。

【教室要求】

教室周边安静、投影、白板/黑板、白板笔/粉笔、无线麦克风、可播放视频及声音

课程大纲：

开始篇

<约 0.5 学时>

一、开班、破冰

- ✓ 班主任/助教开班
- ✓ 培训组织者/公司高层宣导
- ✓ 讲师介绍
- ✓ 暖场破冰活动

二、签订学习协议

- ✓ 学习规则及奖惩措施
- ✓ 培训公约及签字：以管理的方式上此课程，在课堂中学会科学管理

三、宿舍关系概述

- 1、缘起：我们为何而来？
- 2、当我们走入宿舍时
- 3、典型案例：几个典型的不和谐宿舍关系
- 4、视频赏析：心理访谈之《宿舍你我他》
- 5、宿舍人际关系自测
- 6、到底有哪些问题？

实战篇

<约 2.5 学时>

一、理解：人与人相处有何规律

- 1、人与人相处的基本原则：（一）平等原则（二）尊重原则（三）交互原则
- 2、人与人相处的一般规律：（一）首因效应（二）近因效应（三）晕轮效应（四）投射效应
- 3、案例分析

二、沟通：有问题要怎么说出口

(室友间如何进行有效沟通?)

- 1、关于吵架
- 2、学会有效沟通
- 3、谁来说：沟通中的自我定位
- 4、艾利斯 ABC 理论及启示
- 5、怎样说：沟通中的关键点
- 6、负面沟通几种类型

三、活动：友情仅仅说是不够的

- 1、游戏互动体验—解手链
- 2、心理学实验—情绪唤醒
- 3、体验中的情绪与情感
- 4、不必讲道理，和你室友一起体验心跳加速吧！

四、依恋：我们要怎样相处

- 1、为什么宿舍总是存在冷战？
- 2、信任与依恋方式
- 3、理解私人 and 公共空间的区别
- 4、构建一个有制度的宿舍

五、改变：在一起学会相互适应

- 1、关于宿舍
- 2、关于人的相处之道：适应、改变
- 3、人要适应环境，就要不断做出改变！
- 4、如何去影响对方
- 5、三种幸福宿舍类型
- 6、齐颂宿舍之歌

结束篇

<约5分钟>

- 1、现场问答 (Q & A) ；
- 2、讲师赠言 合影留念。

✚ 课后将提供部分案例辅助材料、学习工具包（电子档）