
《让你的沟通完美蜕变》

【课程前言】

沟通无处不在，不仅人类需要沟通，其它动物也需要沟通，甚至连植物界都在沟通。在妈妈肚子里，我们就在和外界沟通；呱呱坠地那一刻，我们的沟通就开始丰富起来。然而，随着我们慢慢长大，沟通不是越变越简单、越来越畅通；反而越变越复杂、越来越隔阂。

企业最大的成本不是财务成本，而是管理成本，管理成本最大的消耗就是沟通成本。沟通不畅会导致企业资源浪费，竞争力下降，会错失很多重大的发展机会。。。

- 是什么让我们和家人矛盾重重？
- 是什么让我们和朋友变得冷漠？
- 是什么让我们的企业止步不前？
- 是什么让我们的社会相互猜忌？

。。。。。

本堂课程将会从一个“心”的角度解读如何高效沟通，如何构建和谐关系，如何提高企业决策效率和执行力。

【课程对象】

- 1、期望改善自己沟通技巧的人士
- 2、期望构建和谐人际关系的人士
- 3、期望构建快乐企业氛围的人士

【课程时间】

1-2天

【授课方法】

结合成人心理学、教练技术、引导技术等专业手法，独创“立体互动式”培训方法。

【课程大纲】

一、当今社会存在的沟通现象

- 1、沟通太过
- 2、沟通不及
- 3、沟而不通

二、阻碍我们高效沟通的“心魔”

1、着“四相”

我相：贪欲心、贡高慢我心、自私自利心

人相：攀比心、嫉妒心、嗔恨心、怀疑心

众生相：分别心、是非心

寿者相：愚痴心、恐惧心

2、入“五魔”

一魔：舍近求远

二魔：贫而贱

三魔：富而骄

四魔：心高气傲

五魔：心浮气躁

三、高效沟通的经典法则

1、沟通的三大儒家之道

- (1) 忠恕之道
- (2) 中庸之道
- (3) 絜矩之道

2、沟通的三大心灵法则

- (1) 用心倾听
- (2) 同理对换
- (3) 情感共鸣

3、中国式沟通的三句话

- (1) 我告诉你，你就不要告诉别人
- (2) 你如果告诉别人，就不要说是我说的
- (3) 你如果告诉别人，而且说是我说的，我到时不会承认

四、沟通的美在于内外兼修

1、表里如一--真诚是沟通的基本要求

- (1) 虚伪/真诚
- (2) 欺诈/信用

2、张弛有度--节奏是沟通的重要砝码

- (1) 欲速则不达，心急吃不了热豆腐
- (2) 拖延错过关键沟通时效和节点

3、动静结合--姿态是沟通的润滑剂

- (1) 面部表情
- (2) 手势运用
- (3) 坐姿空间
- (4) 穿着装饰
- (5) 语音语调
- (6) 应和重复
- (7) 提问反馈
- (8) 眼神交流

4、阴阳平衡

- (1) 原则与弹性
- (2) 强势与迂回
- (3) 结果与过程
- (4) 命令与协商
- (5) 理性与感性

五、不沟通也是一种沟通

1、沟通的三个层次

- (1) 沟而不通
- (2) 沟而能通
- (3) 不沟而通

2、不沟而通的方法

- (1) 无为
 - (2) 慎独
 - (3) 因果
 - (4) 机缘
-

(5) 止语

六、高效沟通的方法实证

- 1、明理
- 2、真诚
- 3、自信
- 4、幽默
- 5、自捧

注：因培训需求各异，以下所有内容仅供参考，实际授课时内容会相应调整。
