
高情商的沟通技巧

课程背景：

情商在职场的重要性毋庸置疑，越来越多的人开始关注情商，但如何提升自己的情商，却始终不好找到方法。本课程结合心理学的方法和活动，在体验中引导学员参与，让学员在体验中觉察自己，促发改变，而不是仅仅在理论上告知学员如何做。

课程目标：

通过学习本课程，您将能够——

- 了解和认识情绪在沟通中的作用，消除对情绪在沟通中的不良影响；
- 了解沟通中的肢体语言和非肢体语言；
- 培养自我觉察和人际关系的觉察能力，以及同理心，促进团队合作。

课程对象：

管理者、项目成员以及需要跨部门合作的员工

课程时间：

2天

授课方式：

体验为主，互动交流、理论讲解为辅

课程大纲：

壹、什么是情商？

- 1、情商的历史
- 2、情商的定义

贰、沟通中情绪管理

- 1、在沟通中常见问题
- 2、高强度情绪影响沟通

3、重新发现情绪

4、情绪的扭曲和误区

参、沟通中的自我觉察

1、活动：觉察情绪的练习

2、解读沟通中的身体语言

◇ 说话内容、语气、非肢体语言

◇ 身体语言更靠近内心潜意识

3、提升情绪的觉察力

◇ 活动：觉察力的训练

4、觉察的深度与维度

◇ 身体、意识和情绪

◇ 自己、他人和环境

四、沟通中的人际关系模式

1、界限不清

◇ 界限的弹性

◇ 界限的责任

◇ 界限的尊重

2、好人心态

◇ 拯救者

◇ 受害者

◇ 施暴者

3、沟通的防御机制

◇ 投射

◇ 迴射

◇ 内化

◇ 隔绝

◇ 融合

伍、人际沟通原则

◇ 完整

◇ 直接

◇ 清晰

六、管理游戏：跨部门合作沟通