

关键对话

模块一：扫清障碍

识别那些使你无法达到预期的对话

避免在关键对话中保持沉默或引发冲突

坦率、真诚地分享事实、概念、感受和观点

共享信息的 T18610597228 作用：及早界定问题并防止对话失控

模块二：从心开始

专注于你的目标并维护对话氛围

学习如何从自己开始

理解在关键对话中动机有何变化

模块三：学会观察

识别对话出现风险时的警示信号

辨别不同形式的沉默和冲突

模块四：保持安全（一）

重建安 Q605556860 全并回归对话的步骤

暂时走出对话以观察如何改进

识别并管理你的“压力下行为方式”

畅所欲言——远离沉默或冲突

让所有人共享信息的技巧

模块五：保持安全（二）

建立共同目标并保持相互尊重

识别目标出现分歧的状况

模块六：主导我的故事（一）

在你愤怒、恐惧或受到伤害时如何保持良好的对话状态

思考你自己应对负面情绪的方法

发现你的“诡辩故事”：你在为自己的行为辩护

模块七：主导我的故事（二）

从你的情绪故事中消除消极角色并改进结果