

# 《由内而外的有效沟通》

## 【课程背景】

每个人都会面临工作和生活中的压力，经历各种喜怒哀乐的情绪，而这些压力和情绪往往都会与如何看待自己、如何看待他人和事件有关。特别是面对压力、面对问题和挑战、面对与他人合作和处理复杂的人际关系时人与人之间的沟通，如果没有一个积极乐观的心态面对压力有效沟通，不仅会影响自身的身心健康，还会导致人系关系的疏离和办事效率的低下……

只有积极的面对压力、调整自己的心态，通过有效的沟通解决问题，才能提升每一位职业人的身心健康和带来良好的职业生涯发展。个人成长带来的心灵和谐、关系和谐，直接带来企业和谐凝聚高效的文化氛围，从而达到个人与企业共赢的目的。

## 【课程收益】

- 1、帮助学员认识压力，了解情绪与感受；
- 2、认识和接纳自我，觉察自己在压力下的习惯性的沟通方式；
- 3、帮助学员转化自我建立自信，塑造阳光心态，提高自我价值感和内在能量，有能力和勇气为自我负责；
- 4、帮助学员提升情商改善自我、理解他人、适应情境，有能力改变有能量解决工作生活中遇到的压力，选择更有效的沟通方式；
- 5、通过改善员工的心智模式，学习压力下的有效沟通模式，建立和谐的职场人际关系，增进团队合作和团队凝聚力。

## 【课程特色】

运用萨提亚家庭治疗、绘画疗法等心理学理论，用心理科学的视角理念和方法认知压力和提升有效的沟通方式。同时也是一次由内而外的自我觉察和成长，是一次正能量的绽放和传递；

培训中结合大量现实场景的职场案例和真实生动的互动体验，让学员全身心的投入其中，激发学员的内在动力；

学员可以将自身需要解决的问题融入到培训中，使培训更具有针对性和实用性，增强培训的实用效果。

**【授课对象】**企业中各层级人员、以及意愿个人成长、提升人际关系和沟通技巧的人士

**【授课时长】** 1-2 天（6 小时/天）

## 【课程大纲】

### 一、了解和认知压力

- 1、认识压力——压力的定义
- 2、了解压力——压力的形成
- 3、直面压力——压力对个人、生活和工作的影响

游戏：破冰团队组建

案例讨论：2019 年我感受到的压力都来自于哪里？

测试：画一幅图进行压力测试

## 二、面对和管理压力

1、压力下的几种习惯性的应对方式

- 1) 讨好式
- 2) 超理智式
- 3) 指责式
- 4) 打岔式

2、不同气质类型与压力应对方式

3、不同应对方式的盲区与影响

体验：不对应对方式的姿态和感受

测试：气质类型测试

## 三、管理情绪提升沟通技巧

1、了解情绪的源头

2、处理情绪的误区

3、管理自己的情绪：了解自己的内在冰山

4、识别他人情绪：理解他人的内在冰山

5、转变心态，提升沟通技巧

6、面对压力最有效的应对方式：一致性

演练：职场案例让一致性的应对方式落地

体验1：画一张当您感觉有压力时自己的冰山图

体验2：画一张当您感觉有压力时他人的冰山图、

体验3：团队雕塑沟通活动