

《情压管理与高效沟通技巧提升》

【课程特色】

与新兴 NLP 教练技术进行的有益的结合而整合成的一门课程。既讲知识点有结合实际案例，以便学员理解和快速掌握，同时强调学员参与，增强讲师与学员、学员与学员之间的互动，使学员可在互动中受到启发。

【课程对象】中高层管理人员、企业各级员工，对情绪、沟通主题需要提升者

【课程时长】1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

壹、 为什么需要压力管理

- 1、实现工作与生活的平衡
- 2、实现压力与承受力的平衡
- 3、维护身心健康，避免极端情况发生
- 4、提升抗压能力，助力职业发展

贰、 压力管理知识概述

- 1、如何理解压力
- 2、为什么会有压力
- 3、影响压力强度的因素
- 4、压力的正面作用和负面影响

参、 如何进行压力管理

- 1、压力诊断
- 2、压力缓解
- 3、压力预防
- 4、压力管理的技巧与策略

策略一：反应策略

策略二：主动策略

策略三：变革策略

四、 情绪与情绪管理概述

- 1、认知情绪
- 2、情绪的分类
- 3、情绪的影响

五、 如何进行情绪管理-情绪管理三步走

- 1、做情绪的主人而不是情绪的奴隶
- 2、察觉自己的情绪
- 3、采取相应的行动

六、 情绪与压力管理实用技巧的九阳真经

- 1、情绪管理 ABC
- 2、负面情绪的正面价值和意义
- 3、呼吸放松法
- 4、肢体放松技术（混合法、生理平衡法）
- 5、凌波微步（逐步抽离法）
- 6、五步脱困法
- 7、换框法

8、避弹衣法

9、感知位置法

七、为什么要重视沟通，沟通的意义沟通是什么？

1、沟通问题的成因-沟通漏斗的形成

2、良好沟通在管理上的功能！

八、为什么沟通不畅

1、沟通是什么？沟通的定义

2、沟通的原理图

3、从沟通渠道的角度来分析沟通问题成因

4、从编码的角度来分析沟通问题成因

5、从解码的角度来分析沟通问题成因

九、沟通的基础概念

1、沟通的方式，沟通的意义

2、沟通的四种基本型态

3、沟通的三种行为

4、沟通的几种心态

5、明确沟通的目的

6、选择正确的沟通对象

7、认清在沟通中的角色

8、职场常用沟通的方式分类：

a.组织沟通，

b.人际沟通。

十、完整沟通的三大环节

1、沟通环节之一-表达

a.无效果的表达

b.有效果的表达-有效表达的技巧

2、沟通环节之二-倾听（好处、障碍、层次、技巧）

a.倾听的好处

b.倾听的障碍

c.倾听的五个层次

d.倾听的技巧

3、沟通环节之三-反馈

a.反馈常见的问题

b.给予反馈的技巧

c.接受反馈的技巧

十一、非语言的沟通技巧

1、沟通的基础

2、有效利用肢体语言的技巧

3、NLP 感官分类及特点

视觉型、听觉型、感觉型

4、NLP 感官分类及应对技巧

5、NLP 深度沟通的七把飞刀

6、NLP 深度沟通五步法

十二、课程结束

