

职场人际关系与人际沟通

【课程时长】 1天 (6小时)

【课程对象】 全体领导和员工

【授课方式】

课堂讲授+团体互动体验+角色扮演+案例分析+情景演练+问题答疑等

【理论支持】

心灵绘画、意象对话、家庭系统排列、NLP 教练技术、舞动治疗、灵性演讲、心理资本开发、管理心理学、行为主义、认知心理学、积极心理学、社会心理学

【培训特点】

科学的理论支持+气氛轻松+生动有趣+实战实用+现学现用

【课程目标】

1. 深度认识自我，激发自身潜能，提升自身能力和促进人际关系和谐；
2. 运用多种方法和工具，深度沟通体验，为你的生命能量加油；
3. 人际沟通中，性格类型的快速识别与高效共赢沟通的达成；
4. 了解人性特点，善用一把钥匙开一把锁，化解人际摩擦，提高沟通效率；
5. 提高办公室沟通技能，信息传递到位，减少工作困扰，舒畅接受工作；
6. 塑造互帮互助，共同向上、积极正能量的团队文化，增加团队凝聚力。
7. 识别与引导他人情绪，打造和谐家庭、客户、职场人际关系；
8. 打通职场、生活任督二脉，幸福开心生活，主动高效工作；
9. 增加员工归属感、幸福感，让员工用心生活用心工作，真正和公司心连心；
10. 生出自身势能，燃烧自己，照亮他人！持续的工作投入，沉浸工作幸福感！

【课程收益】

在课程结束时，学员将能够掌握：

1. 在结合职场和生活实际案例的基础上，通过学习绘画性格识别，绘画团体动力识别、行为模式性格识别、团队成员职业优势识别、和几种为生命能量加油的方法，将其运用到自身工作、生活中，启动心的潜能，构建职场高效人际沟通与和谐人际关系，提升工作绩效和职场幸福指数；
2. 现场体验多种技术带来的深度探索，统合自身潜意识冲突，提升自身高频能量，最终显化为外在喜悦与成功事件；
3. 整合与激发自身和团队潜能，点燃了自己，照亮了他人，成功了团队和家庭！幸福开心生活、高效快乐工作！

☆行动计划：每个课程模块结束时，都将要求学员根据所学内容，针对自身和团队实际情况，制定行动计划。

【课程大纲】

序列	模 块	表现形式与工具	时间分配
上午			
	破冰导入	配合 ppt,徒手互动体验	约 20 分钟
第一	绘画投射，运用潜意识力量，激	讲授、绘画、互动分	约 40 分钟

	发自身潜能，和谐所在环境的人际关系	享、潜意识多种能量状态点评，转化方向点评	
第二	通过识别潜在性格，改善人际沟通和合作，提升职场正能量	讲授，互动体验，练习，角色扮演	约 60 分钟
第三	人际关系正能量输入，职场中洋溢着爱与和谐	讲授、互动体验、角色扮演、练习、案例分享	约 60 分钟
下午			
第一	自我形象重塑和团队连接建立	讲授、体验，练习、案例分享	约 40 分钟
第二	运用职业优势识别，分析团队火力，改善团队人际互动	讲授、测试、互动体验、案例分享，	约 50 分钟
第三	打通职场、生活任督二脉，快乐生活，高效工作	讲授、互动体验、案例	约 30 分钟
第四	共绘蓝图，团体互动体验活动	讲授、绘画、点评、案例	约 50 分钟
	课程回顾与问答环节	自由问答	约 10 分钟
			共 360 分钟

导入

1. 写出两项最希望改善的人际关系和沟通方面的困扰；
2. 职场人际关系活动体验；
3. 职场需要哪些积极的人际关系压力和动力；
4. 职场人际关系重要性的认知。

上午 深度认识自我及职场人际关系，点燃自我，照亮他人

本节目标：透过绘画投射测试、潜意识沟通、潜在性格识别等，了解当下每个人的压力和情绪状况，以及透视潜在性格特征和造成压力的性格因素、信念因素、内在能量因素、家庭因素、行动力因素、过去未来因素等，进而发挥积极能量，转化消极能量，激发内在潜能，舒缓压力和情绪，增强应对压力的能力。

一、绘画投射，运用潜意识力量，激发自身潜能，和谐所在环境的人际关系

1. 透视你潜在的压力、情绪、人际关系、性格等现状；
2. 识别你的心理成长历程、自我评价、力量感、自信心等心理内容；
3. 启用潜意识性格力量达成高效团队人际合作、人际沟通；
4. 转化自身性格弱势，提升自信心、力量感、职场热情和幸福指数；
5. 善用性格弱势，转化你的潜在压力、情绪和人生困扰；

- 6.识别自身能量卡点，持续燃烧自己，照亮他人；
- 7.员工运用自身性格识别，提升客户对服务的满意度；
- 8.呈现当下自身与所在团队的潜在动力关系，和谐与周围环境的关系；

二、通过识别潜在性格，改善人际沟通和合作，提升职场正能量

- 1.性格类型快速识别，一张嘴就知道对方要什么；
- 2.现场识别性格类型与不同性格间的合作共赢方向
- 3.面对面沟通中，如何倾听、领会、引导与带领；
- 4.人际沟通中赞扬和批评的技巧运用与雷区规避；
- 5.不同类型间的沟通模式，行为模式差异识别，让爱滋生，达成共赢；
- 6.提高办公室沟通技能，信息传递到位，减少工作困扰，舒畅接受工作；

三、人际关系正能量输入，职场中洋溢着爱与和谐

- 1.职场人际界限与人际合作的内在能量呈现与化解

案例：几个职场人际界限的困扰

- 2.合理配备你“自我”的力量在关注圈和影响圈；

案例：世界五百强企业，几百人的团队领导，职场中无颜面对他人；

- 3.如何迅速调整个人和团队能量到巅峰状态；
- 4.识别与引导他人情绪，打造和谐家庭、客户、职场人际关系；
- 5.激发自身和他人潜能，重新焕发新的活力；

I体验：人际中洋溢着正能量

下午 构建和谐人际关系与提升团队凝聚力，塑造互帮互助团队文化

本节目标：通过职业优势性格识别、团体绘画、向过去角色说再见等活动，深入了解自己和他人的人际沟通模式、充电模式、人际合作模式、感官收集信息模式，未来模式及潜在团体动力等，从而一、自我形象重塑和团队连接建立

- 1.增加团队凝聚力，塑造互帮互助，共同向上的团队文化；
- 2.与团队建立连接，增强员工团队归属感；

活动体验：我是谁？

- 3.你在给谁打工？感恩心态：感恩平台，感恩同事，感恩家人；
- 4.提升自身能量，你愿意雇佣昨天的自己吗？
- 5.体验：和过去告别，增强自身行动力和战斗力

6.团队合作和团队激情打造

案例分享：如何让我的下属有激情？

二、运用职业优势识别，分析团队火力，改善压力

- 1.全员职业优势识别和压力指数扫描；
- 2.发现你团队里的隐形高手（销售/管理/后勤/创新）；
- 3.释放心灵被压抑的角落，提升职业正能量；
- 4.团队优势互补：如何让10个人发挥12个人的效率；
- 5.人岗匹配中，员工的优势和劣势筛查；
- 6.知己知彼，系统思考人际冲突，化解恼人的人际摩擦和误会；

三、打通职场、生活任督二脉，快乐生活，高效工作

- 1.从婚姻情感家庭到事业动力；

I体验：家庭关系对职场关系的影响；

- 2.家庭、职场中，地球人和外星人的高效沟通；
- 3.从家庭到职场上、下级关系；新、老员工关系冲突转化

I体验：职场和家庭中的人际序位法则，生出爱和力量

4.如何实现上下级和谐关系建立；

5.团队人际关系中的危机处理；

I 体验：职场人际关系法则

四、共绘蓝图，团体互动体验活动

1.引导团队成员自我认知/相互认知，增强团队凝聚力；

2.识别团队中人际界限跨越,增强团队成员间良性人际互动；

3.识别团队成员间的独立工作与团队合作并调整改善；

4.识别团队目标设定/沟通/计划中的优势和劣势并改善；

5.增强团队向心力、战斗力、归属感；

6.增强团队的计划性、领导力、执行力、沟通力；

7.团队合作中的优点和存在的问题识别并改善；

8.团体潜意识动力筛查，透视团体互动合作中的背后深层需要