

《高效个人管理——传递自我：高效沟通技能》

【课程介绍】

《高效个人管理》系列课程针对职场人士开发，结合知识技能讲授、演练与工作坊引导相结合的方式，传递并激发学员进入学习、体会、实践、改变的自我成长循环，提升职场人士自我管理效能，打造优秀职场力。

《传递自我：高效沟通技能》关注职场人士的沟通交流能力，从沟通风格入手，建立高效沟通以对方为核心的基本理念，结合职场人士日常工作中的主要沟通场景，分析各类场景中的内外部因素，确立在场景中的高效沟通的能力和 方法，训练学员逐步适应和掌握主要的沟通流程、沟通环节与关注重点，打造适合职场人的有效沟通技巧。

【课程时长】 1 天

【课程大纲】

1. 导入：沟通的价值
 - 1.1. 我们的沟通需求从何而来
 - 1.2. 有效沟通的价值
2. 有效沟通的核心原则：结果
 - 2.1. 什么是有效的沟通

- 2.2. 有效沟通的基本模型
- 2.3. 有效的信息接受：看与听
- 2.4. 有效的信息发送：问与说
- 2.5. 阻碍沟通有效性的障碍

- 3. 了解自我：DISC 测评与沟通交互
 - 3.1. DISC 测评理论介绍
 - 3.2. 引导互动：DISC 现场测评
 - 3.3. 四型人格行为特点解析
 - 3.4. 工作场景下的沟通关注点
 - 3.5. 四型人格沟通策略
 - 3.6. 调整自我，适应他人

- 4. 应用实践：基于场景的沟通
 - 4.1. 向上沟通：领受任务与回报工作
 - 4.2. 评级沟通：团队角色与作用
 - 4.3. 跨团队沟通：推到部门间的“墙”
 - 4.4. 跨组织沟通：建立信任关系
 - 4.5. 引动互动：设计我的沟通策略

- 5. 回顾总结：沟通的价值
 - 5.1. 沟通能力与个人成就
 - 5.2. 以他人为核心的沟通