

心本沟通与影响力心理训练营

培训人群：企业管理层

培训时间：2天

培训方式：讲师讲述、案例分析、电影片断赏析、游戏体验、心理剧、心理绘画、催眠、冥想、分组讨论、互动答疑、模拟演练等方式

理论基础：完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、客体关系心理学、人本心理学、积极心理学

培训大纲：

第一单元：心本沟通的理论基础

一、联结是沟通的开始

二、心本沟通的六个前提假设

三、心本沟通的意识层次(外在表现)：环境、行为、能力

四、心本沟通的潜意识层次(思想根源)

1、信念(奉行法则)：认识信念；沟通中寻找对方的信念

2、价值(深层需要)：认识价值；沟通中寻找对方的价值

3、自我形象：寻找对方潜意识的自我形象

目的：掌握心本沟通的理论基础，“听心、观心、知心、应心”，以心为本，有效提升沟通效率。

第二单元：心本沟通之信念调整篇

一、探究行为本源：信念

1、认识信念

2、认识信念与行为的关系

3、练习：欣赏歌曲，寻找歌者的信念

二、调整信念的方法

1、环境换框法、意义换框法

2、学与练：调整对方信念

3、建立新的思维路径

目的：掌握方法，有效寻找对方信念，并在沟通中调整对方信念，以最安全及最少心理阻抗的方式改变对方行为。

第三单元：心本沟通之价值调整篇

一、认识与寻找价值

1、认识价值—内心的驱动系统

2、沟通中寻找对方的价值

二、调整价值的方法

1、区分大价值与小价值

2、化被动动机为自我动机

3、价值运用技术：增大价值、创造价值、转移价值

目的：价值是每一个人的驱动系统，所有行为均由价值驱使，运用价值技术，增大、转移或创造新价值，透过沟通改变对方行为的方向。

第四单元：全方位提升沟通效果

一、沟通三要素

二、提升语言的沟通能力

三、提升声音和肢体语言的沟通能力

1、沟通信息在意识与潜意识层次间的传递

2、学与练：觉察声音和肢体语言

3、学与练：语音语调与肢体语言的配合

4、学与练：觉察眼睛移动泄露的秘密

四、沟通中心理角色的认知与调整

目的：通过学与练，从三个层面全面提升沟通能力，尤其是常被忽略的声音和肢体语言的沟通能力。

第五单元：零冲突沟通法

壹、沟通四杀手

贰、面对冲突的三种选择

参、零冲突沟通的原则

四、STABEN：处理冲突六要点

伍、BATHEing the heart 辅导式沟通法

目的：有效运用 STABEN 及 BATHE 心理学沟通模式，化解冲突，让沟通顺畅自如。

第六单元：调节情绪、提升情商

壹、情商与影响力

1、情商的内涵

2、情商与影响力

二、解读情绪、接纳情绪

1、情绪的内涵

2、面对负面情绪的正确心态

三、调节情绪的技巧

1、学与练：情绪表达的四个核心途径

2、学与练：有效宣泄情绪

3、学与练：身心互动技巧

目的：快乐是一种能力，掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容面对，当下有效调整，面对员工与他人，拥有一颗随喜心。

第七单元：有效存款，打造卓越影响力

壹、有效存款

1、情感帐户存款与取款的法则

2、情感账户的建立

贰、员工情感帐户存款方法

1、管理者的抱持感

2、管理者的 α 功能

- 3、提升员工自我形象，有效存款
 - 1、自我形象的循环
 - 2、心理绘画：认识潜意识的自我形象
 - 3、利用你的语言改变员工现实表现
 - 4、活动：意念的力量
 - 5、有效的心理暗示工具：断言，让心的变化走在行为的前面

目的：懂得如何在他人的情感帐户上有效存款，提升影响力，充分运用潜意识提升他人自我形象、创造理想自我。

第八单元：提升爱与信任、打造和谐与影响力

- 一、爱的方程式
- 二、学与练：自我悦纳与信任
- 三、宽容的心理历程
- 四、学与练：接纳与信任他人
- 五、心理剧：天堂之巅

站在天堂之巅，重新感受着彼此，当信任与赞赏的目光对视时，心与心开始对话。。。

目的：掌握心理学方法，有效提升自我信任与信任他人的能力，打造良好沟通的心理基础，打造和谐的沟通与卓越的影响力。