

《职场高效沟通精准表达实战》

主讲：刘畅

【课程背景】

- 你是否说话过于直白不讲情面？
- 或者你是否说话过于委婉达不到目标？
- 领导怎么说，员工才会听？
- 如何在公众演讲中，快速扩大个人影响力？
- 上下级沟通中如何措辞才能树立个人威信？
- 如何抓住说话的时机，把你的思想装进别人的脑袋？
- 与员工意见分歧，如何说服？
- 问题冲突，如何解决？
- 每一天，你面临大小决策，期望解决各种问题。这个过程中，需要说服员工，也需要说服自己。
- 学习批判性思维帮助你有效沟通，提升说服力，领导力，让你在享受说服艺术、提升思维水平的同时，获得成功的快乐

【课程收益】

- 思维升级，提升人生的掌控力
- 实用沟通策略，马上升级成为高情商的管理者
- 合作谈判，洞察社交心理，创造双赢的沟通效果
- 掌握共情沟通的4要素，轻松升值加薪
- 提升人脉圈子，说话得体又精准，人缘机会不断
- 职场表达9法则，一开口就变成焦点，吸引无数目光
- 自我赋能，为他人赋能，提升个人影响力

【课程特色】干货，没有废话；科学，逻辑清晰；实战，学之能用；投入，案例精彩

【课程对象】全员

【课程时间】1天（6小时）

【课程大纲】

一、你知道瞬间拉近距离的读心术吗？

1、懂你比你更重要

- 九型人格识人，做到比对方更了解自己
- 心态升级—从“回应”到“链接”
- 巧用镜像：利用潜意识，让交谈迅速升温
- 实战：如何快速了解陌生人的性格特点

2、精准赞美

- 罗森塔尔效应和南风效应
- 九型人格不同的“高情商沟通话术”
实战：《盖章》视频的启示
小组讨论：快速练习精准赞美的精髓

3、如何用一句话打动别人

- 气泡理论：控制个人空间，获得最佳的聊天感觉
- 如何用一句话感动人的万能公式
实战：朋友间建立良性互动关系的练习

4、见人说人话

- 与女性沟通——她需要的不是答案而是认同

- 与男性沟通——他需要的是赞美
- 与长辈沟通——你不需要恐惧，而是要展现学习精神
- 与年轻人沟通——他需要的是平等和尊重

实战：在情境中，用一句话激励他人

5、从破冰到走心，永远不尬聊

- 破冰技巧：初次见面，抓住开头
- 引导对方开口的说话术—制造气氛
- 避免尬聊，让交谈更深入的教练式提问法

实战：拥有无限话题的秘诀

TED 视频《与人更好沟通的十条建议》

二、如何用说话改变人际关系？

思考：日常生活中，你是用语言为自己“赋能”还是“负能”？你是用语言为他人“赋能”还是“负能”？

1、语言的力量

- 自我的负面镜像（你是对自己实力最一无所知的那个人）
- 语言赋能与负能
- 话语比刀子还厉害

2、你可以直接地，有意识的控制潜意识的思维，改变你的说话方式

- 心理学最著名的三位一体理论
- 你的语言就是你的世界（拆解想、念、信）
- 担心焦虑是诅咒
- 吸引力法则的悖论

实战：将困境转换成创造性语言

3、共情沟通的四要素（观察，感受，需要，请求）

- 案例分析，分组讨论
- 区分观察与评论的技巧
- 表达感受的词汇
- 如何正确表达需求？

实战：情境推演，练习共情沟通的四要素

分组演练：通过家庭系统排列技术，帮助学员在潜意识层面看到爱、金钱与本人关系的实相，看到即疗愈，解决关系卡点，财富卡点。

三、如何让对方说 YES 的说服术？

1、用潜意识效应，把 NO 扭转为 YES

- 突破四大心理陷阱，跨越关键瓶颈
- 消弭对立，看不见的基本功让你抢占先机
- 这些心理障碍让他很难被说服

2、感动人心的关键不在说话技巧，而是心意

- 主管带人带心的说服力
- 打破说服的三大迷思

3、透过学习观摩，建立自己专属的文案范本

- 精准说服架构应用
- 遇到困境时，自问的三句话……
- 说话简洁有力，就像标语一样深入人心
- 员工最无法抵挡的三件事：权威、CP 值以及……
- 发挥双面沟通技巧，不开口也能理解内心想法

4、当对方要你提供建议时，平衡思考，有助于对症下药

- 请相信，抱持【利他想法】的人会有回报
- 无我利他不期待
- 宇宙能量守恒原理
- 利他的尽头是利己

四、如何掌握职场公开发言的必备技巧？

1、开会顺畅必备的技巧

- 先厘清会议目的，引导意见发言的走向
- 多数未必正确，少数的才能脱颖而出
- 会议主席最重要的两大资质：平衡力与判断力
- 做出决定后，应该谨慎处理没被采用的意见
- 整合各方意见并非妥协，而是拓展视野
- 遇到强势发言，4点锦囊妙计突破难关

2、不需要十年功，用9个法则就能hold住全场

- 法则一：开场必须先论述主题吗？
- 法则二：缓和僵硬气氛的神奇招数
- 法则三：调节说话速度，会有不一样的精彩爆点
- 法则四：注入笑点的秘诀，是采用时事、人际关系，以及……
- 法则五：发生意外状况怎么办？
- 法则六：演讲就是传接球，观众也是内容的一部分
- 法则七：展现幽默必须慎选辞藻
- 法则八：气氛好还不够，演讲要有核心，还要容易理解
- 法则九：只有60分钟准备演讲也不用担心，图表化整理助力你

3、掌握上半身说话法，使话语如歌声直捣人心

六、总结复盘与实战角色剧本杀演练