

职场高情商沟通技巧

课程背景

情商是现代人需要具备的，在社会上摸爬滚打的基本能力。高情商人士无论在生活中还是职场都游刃有余，仍然大部分的人情商都有待提高。

相信你一定有过这样的经历：

职场新人时期处处小心翼翼，工作生活难以平衡导致压力大情绪失控。

团队合作难达成一致意见，遇到矛盾总想逃避…

但高情商的人在职场中始终精力充沛，得到领导和同事的欣赏，对事对人都能处理的恰到好处，而高情商的人除了成长环境，更重要的是后期的有意识训练。

职场情商课，从情绪管理和人际沟通两大方面结合不同阶段的职场人士的情景案例教学实操方法，打造属于你的职场影响力。

课程收益

1. 树立正确的自我认知
2. 掌握控制和调节情绪的方法。
3. 用科学用科学的方法和原则开展人际交往
4. 通过职场情商促进高效合作
5. 运用认知行为模型指导行动。
6. 灵活运用与上下级沟通的技巧

课程对象：全员

课程时间：1天（6小时） pm9：00—12：00 pm14：00-17：00

课程形式：讲师讲授+案例分析+角色扮演+情景模拟+实操演练+视频

课程纲要：

第一章.职场情商的思维模式

一. 了解情商的认知模型

1. 修正修炼情商的误区
2. 运用认知-行为模型

第二章.职场情商基本功

一. 职场萌新如何混熟

1. 快速融入职场
2. 与同事建立和谐关系

二. 你甘心被情绪绑架？

1. 情绪识别的重要性
2. 用情绪日志高效管理情绪

三. 化解同事矛盾的三大原则

1. 用区分法倾听真实需求

2. 用好奇问题破除冲突心态
3. 化解冲突的两个表达方法

第三章.职场关系进阶

一. 领导看重的几项能力

1. 践行闭环思维
2. 把握领导风格
3. 高效完成工作

二. 如何管理自己的下属

1. 确定自己的领导方式
2. 了解员工，知人善用

三. 如何让合作更高效

1. 合作的问题的根源:认知不对，等
2. 把合作 $1+1>2$ 的高效共赢