

## 高情商沟通影响力(1天)

单元	时间	内容/目的
单元一	2h	<b>高情商与沟通的影响</b> 1.高情商与沟通的关联 自我情绪察觉-察觉破坏性情绪 自我情绪管理-管理与调整情绪 自我激励-高情商对沟通的效益 2.高情商沟通的准备与修练 改变思维方式 改变对事情的看法 90/10 法则进行调整 <b>案例分享、讨论、场景式活动</b>
单元二	2h	<b>掌握人性的有效沟通</b> 1.培养同理心与建立关系 如何找到共同点 同理心理解他人 有效沟通的基本要点 2.性格差异的有效沟通 掌握自我的沟通风格(实施测评工具) 与不同性格人的差异沟通技巧 <b>性格测试运用与分析、讨论、分享</b>
单元三	2h	<b>打造双赢关系的有效沟通</b> 1.培养优质的倾听 有效倾听的层次 同理心倾听的态度与行动(LADDER 法则) 同理心角色扮演(演练与观察) 2.高情商沟通的必要行动 如何与同事创造双赢的沟通(LECSR 工具) 如何与下属直言不讳的沟通(DESC 法则) 解决冲突对话的原则与四个步骤 <b>活动体验、讨论、分享、演练</b>

### 课程效益:

- 1.理解情商管理在沟通与团队影响力中的重要性
- 2.掌握并理解自我情绪的由来与触动场景
- 3.学习情绪管理的方式，有效控制和引导破坏性冲动和情绪
- 4.学习有效的人际互动能力，营造高效而和谐的团队工作环境
- 5.学习有效的沟通方式与工具，改善对同事与部属的互动关系

适合人数: 每班 30 人以内(分四组)

场地需求: 150 平米以上

无线麦克风

音频线