

非职权影响力 课程介绍

人在职场，组织架构和与之对应的权责利是组织和团队运转的基础，但是“黑纸白字”的规则不是团队运行的全部。规则的制定者和执行者是具备“人性”的“人”。

人在“江湖”，人与人之间的分工与协作还要靠情感、关系、氛围……如何赢得他人的支持，如何获得他人的配合，如何求得他人的帮助，这是一种能力，我们称之为“非职权影响力”。

本课程从“情商影响力”“表达影响力”“性格影响力”三个维度来阐释如何提升职场必备技能——非职权影响力。

【学员对象】

职场人士，特别是各级管理者。

【课程设计】

课时安排为一天（6小时），课程将综合运用要点讲解、案例讨论、播放视频、分组研讨、游戏体验、书面测评、书籍推荐、欧卡技术等培训方式，力求理念、方法、工具的融合。

【课程内容】

课程引言：解读影响力

- 影响力的含义
 - 引子：罗伯特·B·西奥迪尼《影响力》
 - 影响力的两个维度：职权与非职权
- 影响与被影响的双方：人
 - 明兹伯格的“角色理论”与卡茨的“技能理论”

第一部分：情商影响力

- 情商之父-丹尼尔戈尔曼的“情商观”
- 核心技能：建立一种“弹性”

- 分享：如何纾解情绪，释放压力，调整状态，恢复能量
- 弹性的四大领域
- 生理弹性 — 力量与心肺
- 情绪弹性 — 自律与积极
- 精神弹性 — 信仰与态度
- 智力弹性 — 广度与宽度
- 状态源于身心灵的结合
- 弹性的四大领域（源自美国 HeartMath 心脏数理研究所）
- 投资的四个层面（源自《高效能人士的七个习惯》）
- 精力的四个源泉（源自《精力管理》）
- 四大能量状态坐标图
- ANS 自主神经系统：交感神经与副交感神经
- 荷尔蒙系统：压力荷尔蒙与快乐荷尔蒙
- 自主神经系统与荷尔蒙系统交织的四个状态
- 状态的公式
- 状态 = 脱氢表雄酮 / 皮质醇
- 怎么办：止损 + 修复

第二部分：表达影响力

- 沟通无处不在
- 案例体验《如此布置与如此汇报》
- 别让“不会说话”成为职场“绊脚石”或“天花板”
- 职场的绿卡：沟通力
- 重点讨论与解读：寻找沟通的障碍
- 职场沟通常见的 14 条障碍
- 破除障碍的五大金科玉律
- 建立关系，找到共识
- 约哈里窗：主动呈现，寻求反馈，扩大共识
- 好好说话的四大要素
- 沟通中的“语言暴力”

- 好好说话的四个动作
- 例句分析-动作一：说事实而非评论
- 例句分析-动作二：说心情而非想法
- 例句分析-动作三：请直接表达需要
- 例句分析-动作四：请提出有效请求
- 非暴力的表达与聆听
- 书籍推荐：《非暴力沟通》

第三部分：性格影响力

- 话题“性格”——认识，但不了解
- 沟通办事得分人：怎么分
- 用八个性格特质类的词自我评价
- 常见的“好性格”
- 好性格的三条标准
- 盘点常见的性格特质的测评工具
- 发现自己的风格：进行 DISC 性格特质测评
- 性格特质工具：DISC
- 详解 DISC 性格工具的两个维度与四个特质
- 案例解读：四类风格的基本表现
- 案例解读：四类风格的负向挑战
- 重点讨论与解读：如何与四类性格特质沟通交流
- 性格的自我调适
- 对人要敏感的三个层面：觉察-理解-回应
- 书籍推荐：《发现你的行为模式》

【End】