

搞定人际关系，轻松赢得人心

——高情商沟通

主讲：刘寻

【课程背景】

- 互联网时代，业绩增长压力大，行业变革充满机遇与挑战，员工感到内卷，甚至想躺平。
- 很多员工工作家庭长期失衡，长期大量精力铺在工作上，却未必获得理想的成绩。
- 家庭成员对自己的工作不理解，员工内心苦闷，渴望更好平衡工作与家庭。
- 年底业绩冲刺期，员工希望既在工作中实现价值又能平衡好照顾家庭的需要。

【课程目标】

- 认识沟通的障碍和误区，为高效沟通建立认识基础和降低沟通障碍
- 了解个人沟通类型，提高自我认知
- 如何运用情绪，成为高情商沟通高手
- 实用高情商语言技巧，更有助于建立关系与达成目标
- 提升自我价值，改写人生剧本
- 运用真实问题与挑战进行技巧和方法练习，更有效理解工具，帮助在实际中应用
- 不教你能言善辩，而是教你说话的底层逻辑

【课程时间】1天

【课程内容】

一、引言

- 1、90%的沟通是无效的，是什么阻碍了我们的沟通？
- 2、阻碍顺畅沟通的两大原因和三个拦路虎
- 3、如何破除障碍，实现顺畅沟通

第一章 如何让自己成为受人欢迎的发光体

一、测试你的沟通体质：

- 1、“发光体”OR“黑洞”
- 2、“对事”还是“对人”
- 3、“乐观者”还是“悲观者”
- 4、“贫穷限制想象”VS“想象力让你贫穷”

二、习得发光体的语言模式

三、怎样和黑洞体质的人沟通？

四、3个实用技巧，轻松应对90%的对立沟通

演练：智慧语言模式 yes-set

第二章 如何运用情绪，成为高情商沟通高手

- 一、这些沟通误区，你有吗？
- 二、四种常见的情绪模式
- 三、三步实现“一致性表达”
- 四、巧妙切换，感性理性语言，在对的场合说对的话
- 五、如何利用共情力让沟通更有温度
- 六、怎样引起共鸣，拉近人际关系？
- 七、正确归因，拿回人生主动权：“你信息”VS“我信息”

第三章 实用高情商语言技巧

- 一、如何利用非文字语言增加亲和力？
- 二、提升沟通魅力的非文字语言技巧有哪些？
- 三、增加亲和力的 4 个秘诀
- 四、后设语言模式
- 五、催眠语法：给潜意识下指令

第四章 高情商修炼终极密码：提升自我价值，改写人生剧本

- 一、换框模式：环境、意义、时间线
- 二、训练：改变人生剧本的三正日记
- 三、总结与行动计划