

学会跟陌生人说话

社交能力提升

主讲老师：丁云峰

【课程背景】

在工作和生活当中，社交无处不在。无论是新客户还是新朋友都是要通过社交打开局面，但很多人在如何与陌生人社交的技巧和方法上还很欠缺，不能做到有效社交，经常会有这样的困惑：

- 不知道如何开始跟陌生人说话怎么办？
- 没有话题讲好尴尬怎么办？
- 对方好像生我气了应该说点啥？
- 能聊的都聊一遍了接下来再说点啥？

这些问题都是由于社交基本逻辑的欠缺所导致的，不良社交甚至会直接影响工作效能。因此，掌握一套高效社交技巧，学会跟陌生人说话，对于个人和企业来说都非常重要！

【课程收益】

- 掌握社交的基本逻辑
- 掌握有效开场的方法
- 系统掌握控制谈话节奏的方法
- 学会讲聊天推向高潮并恰当结束的方法
- 掌握社交素材的梳理逻辑
- 掌握高效倾听和表达的技巧

【课程特色】

实战，一线经验；实用，学之能用；实效，立竿见影。
有用，工具落地；有趣，课堂活跃；有料，案例丰富。

【课程对象】

企业管理者、部门经理、总监、行政\HR 负责人、储备干部、业务骨干

【课程时间】

1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、如何认识社交？

1、社交的基本逻辑

- 恐惧感的源头
- 文化的影响
- 期待的合理化管理
- 社交的出发点
- 第一印象原理

- 社交的价值
- 2、社交的误区**
- 裸露在外目的性
- 虚情假意的寒暄
- 真心就够了嘛？

情景游戏：我是谁？

二、社交即“闲聊”

1、闲聊的作用

- 取悦对方
- 拯救坏心情
- 获取一手资料

2、闲聊的心理定位

- 我的地盘我做主
- 新朋“老”友

3、闲聊的基本动作

- 开放式问题
- 封闭式问题
- YES AND

互动游戏：情景喜剧 YES AND

三、好的开场是成功！

1、态度上的冷与热

- 冷静观察
- 热心回应

2、选个话题

- 常用话题分类
- 话题的尺度
- 谁都爱玩游戏

互动游戏：开场游戏大 PK

四、hold 住聊天的节奏

1、三步搞定闲聊节奏

- 主动分享
- 适时提问
- 进退自如

2、三个搞定冷场的套路

- 岔开话题
- 学会用“其实……”
- 学会上价值

互动游戏：聊天冷场急救

五、让闲聊在高潮之后结束

1、找到优势话题

- 定位优势
- 适时进入

- 对等原则

2、触及灵魂深处

- 触及灵魂的路径“套话、事实、观点、感受”
- 学会表达感受
- 学会共情

互动游戏：同理心倾听

3、优雅退出的方法

- 诚恳结束
- 借故离开
- 表达惋惜

六、社交闲聊的素材库

1、三个压箱底的故事

- 关于自己的故事
- 关于吃的故事
- 大家都经理过的故事

2、培育“对比”的视角

- 中外对比
- 古今对比
- 各种对比……

互动游戏：关公战秦琼

七、闲聊中的高效倾听

1、倾听的层次

2、积极倾听

3、有效的倾听的技能

- 准备共鸣
- 肯定对方
- 节制说话
- 保持谦虚
- 全身响应

互动游戏：这样倾听可以吗

八、社交中的沟通策略

1、说对方想听的、听对方想说的

- 弄清楚听者想听什么
- 以对方感兴趣的方式表达
- 在适当的机会和场所中
- 积极探询说者想说什么
- 用对方乐意的方式倾听
- 控制情绪适时回应与反馈

2、善用亲和力

3、同理心沟通

- 同理心的理解
- 同理心两个区别

九、社交中的高效沟通技巧

1、表达技巧

- 语言表达的技巧
- 非语言表达的技巧
- 超语言表达的技巧

互动游戏：30秒即兴沟通大PK

2、高效的反馈技巧

- 同理心的运用
- 尊重的遣辞用语

3、高效沟通的步骤

- 事前准备（目标、计划、预测争执、SWOT分析）
- 建立关系（以情为先 以理为主）
- 把握时机（时间、地点）
- 阐述观点
- 处理异议
- 达成目标