

《人际交往与人脉拓展能力》

主讲：李丹

【课程背景】

随着 90 后和 00 后逐渐成为职场的主力军，他们面临着更加复杂多变的人际交往环境。在竞争激烈的市场环境中，如何应用有效的人际交往技能来拓展人脉与发展空间，对于个人职业发展至关重要。

因此，我们设计了这堂《社交通关密钥—人际交往与人脉拓展基础能力》课程，为 90 后和 00 后企业员工提供人际交往与人脉拓展的技巧，帮助他们提升相关能力，从而提升企业业绩效能，对于个人及企业的可持续发展具有重要意义。

【课程收益】

提升人际交往过程中个人的形象魅力、举止魅力及人格魅力
提升人际交往过程中礼仪、礼貌、文雅谈吐，赢得他人的尊重和信任
通过人际交往的个人魅力拓展人脉圈层，为事业成功打下良好的基础
为企业打造良好品牌，实现个人与企业的共同进步与发展

【课程特色】

课程维度设计全面、紧跟时代需求
行业差异化细分、培训方案专属设计制订
课堂多元化呈现、授课技巧成熟灵活
技巧工具易转化落地、实用性强
从意识形态到行为结果的觉醒、塑造人际交往魅力形象
增加人际交往魅力、助力人脉拓展

【课程对象】 各行各业，及各界有需求人士

【授课方式】

概念陈述+理论讲解+故事演绎+案例分析+学员互动+沉浸模拟+行动引导+实操训练+回顾总结

【课程时长】 1天，6小时/天

【课程大纲】

开篇：破冰游戏/互动/

第一部分：人际交往的核心

- 一、了解差异，有的放矢
 - 1、新世代与次世代之间的差异与鸿沟（环境、文化、意识）
 - 2、不同人的特质（思想、行为）
- 二、人际交往的核心
 - 1、与人交往过程中的规则--文明与文化
 - 2、人际交往中不可忽视的礼仪
 - 3、人际交往中的重要原则
 - 4、人生遇“贵人”

第二部分：人际交往过程中的视觉影响力

视频分享：大家为什么这么对待她

- 一、AI 时代，人际交往的首轮效应
 - 1、决定成败的第一眼法则
 - 2、从行为脑科学的角度看视觉影响力
 - 3、形象在哪里，能力在哪里

二、密钥之一：视觉影响力的打造

1、人际交往中的个人仪容管理

- 从“头”开始了解自己（脸型、皮肤、五官）
- 完美妆容的前置条件
- 化妆、造型工具的介绍及使用技巧
- 淡妆浓抹总相宜 --场合化妆
- 男士形象打造禁忌（“脱油处理”）
- 五觉形象打造法- -香水的运用法则

练习：今天我是妆造师

2、人际交往中的个人仪表管理

- 定位个人魅力风格
- 人际交往场合中的TPOR原则
- 人际交往服装的选择及搭配
- 人际交往场合中饰品的选择及搭配技巧

实操练习：配一配；搭一搭

3、人际交往中的完美仪态

- 完美仪态形体雕塑- -身体归位
- 强化形体训练- -由上至下的美丽打造
- 挺拔仪态- -站姿是完美仪态的核心
- 优雅坐姿
- 风格步态- -风仪还是风情
- 蹲出完美身姿
- 魅力神态- -表情会说话
- 最美上镜秘诀
- 明星签名法- -我是大明星
- 心灵成长- -幸福人生法则
- 寻找内心的真我- -阳刚与柔美的极致表达
- “香烟”的禁忌

第三部分：好人脉的搭建从面对面的舒适感营造开始

视频分享：她为什么不开心

- 1、如何运用得体的称呼打动陌生人的心
- 2、三秒介绍法，让对方记住你
- 3、人际交往场合中如何交换名片
- 4、人际交往场合中如何握出友好与尊重
- 5、交谈- -人际交往最直接的工具
 - 交谈对象的优先选择法则
 - 交谈过程中的“投其所好”
 - 懂得聆听、收获友谊
 - 交谈中的沉默与赞美
- 6、其他见面礼仪

互动游戏：相信的力量

第四部分：休闲娱乐互动中的人格魅力

*引言：水到渠成与刻意为之

- 1、当你与他人共同出行时

- 陆地同乘- -公交、私家车、高铁等
- 飞机同乘
- 船舶同乘

案例讨论：海伦为什么没有接受劳拉

2、公共场合的通讯情商

- 还会拨打固定电话吗？
- 手机的正确应用（场/声/事）
- 网络的高效应用（做事留痕的重要作用）

3、当你线下购物时

- 上帝的权益与义务
- 购物的过程是一次行为艺术
- 学会享受购物的乐趣（包容的心态、欣赏的角度）

4、当你出席派对时

- 正式派对
- 非正式派对
- 家庭招待
- 乔迁喜宴
- 其他派对

演一演、练一练：主题 PART

第五部分：高效拓展人脉关系的拜访与接待

- 1、“人脉拓展”清单
- 2、如何让请柬传递幸福与愉悦
- 3、道贺过程中如何传递真诚与祝福
- 4、做最令人舒适的客人法则
- 5、待客之道
- 6、礼物的选择与赠送（送进人心）
- 7、有效赠花（价值与审美）

互动游戏：心有灵犀（人际交往中的利他心）

第六部分：其他社交场合通关密钥

- 1、当你坐在赛场的观众席上
 - 室外赛事
 - 室内赛事
 - 其它情况
- 2、当你观剧观影时
- 3、当你观展时
- 4、当你在医院中时
- 5、当你入住酒店时
- 6、当你在健身房里健身时
- 7、当你与伙伴在酒吧中时
- 8、当你使用洗手间时（男与女）
- 9、当你应邀出席舞会、年会时（心态/形象/语言/目标准备）

讨论：讨厌的TA

第七部分：用餐中的魅力

- 1、中餐

- 菜品佳肴
- 酒水茶饮
- 2、西餐
- 餐具的使用技巧
- 冷餐会怎么吃才优雅绅士
- 红酒的品鉴
- 品味咖啡

情景化互动练习

第八部分：高情商异性交往法则

- 1、老生常谈的“女士优先”
- 2、绅士的品格
- 3、舒适而得体的边际沟通技巧与艺术
- 4、摆脱直男标签与女拳印象

***总结与回顾**