

# 《职场新势力之——人际关系与团队沟通》

## 课程背景：

作为职场新人，如何快速转型自己的角色，积极融入团队，合理处理人际关系，找准自己的定位呢？本课程涵盖了职场沟通、领导合作、职场生存、人际关系和团队竞争五大核心领域，帮助学员提升职场竞争力。通过学习沟通误区与有效反馈，避免沟通陷阱，提升沟通效率；了解不同领导类型，优化与领导的合作方式；掌握职场生存基本功，从容应对职场挑战；打理人际关系基本盘，维护同盟关系，拓展人脉资源；直面竞争，策略性应对，提升团队沟通效率。全面提升个人和团队的职场竞争力。

## 课程模型：



课程时间：1天班（包括演练）

授课对象：1、新入职专员 2、新入职大学生/管培生 3、三年内职龄职场新人

## 第一讲：沟通误区与有效反馈

### 1. 沟通误区

- 不尊重他人
- 试图越权
- 越级沟通

【案例研讨】：上级和上上级的命令

### 2. 有效反馈

- 沟通三度：态度、进度、沟通
- 信息传达效果：信息冗余&信息空洞

【案例研讨】职场中，你是猫还是狗？

### 3. 团队角色与沟通

- 团队角色认知：德、智、能、劳

【测评与解读】：贝尔宾团队角色测验

### 4. 职场四类角色：特点、误区、处理策略

- 面对领导
- 协同盟友
- 领导下属
- 广交同事

## 第二讲：职场生存基本功

### 1. 调节情绪：

- 情绪稳定的好处
- 典型错误

-处理四技巧：

【案例讨论】上脸、上嘴、上心

2. 称赞他人：

-称赞三功能

-称赞方法

-称赞 SPA 技巧

【小组练习】夸奖三法：细节、能力、比较

3. 求助他人

-五类场景讲解

-四帮四不帮

4. 打造人设：

-打造的意义

-人设的误区

-如何三步打造人设：

-职场新人基础人设：服从、感恩

【小组练习】五指图、朋友圈签名

第三讲：如何建设职场新势力

1. 向上沟通

-领导认知

领导是什么？能当他是什么？领导当你是什么？

-向上沟通的三场景

-向上沟通的五技巧

【小组练习】三度汇报

2. 领导类型与沟通方式

-征服型：、割据型、才干型、隐士型

3. 师徒关系

-如何建立信任、如何提升协作关系

【案例研讨】猴哥的去留

4. 如何打理基本盘

-血缘关系

-姻缘关系

-校园关系

-老友关系

【小组练习】人生舞会

5. 如何维护职场同盟

-积极同步、理解心态、避免误区

第四讲：团队沟通共创坊

-沟通的要素

-三点三线理论

【小组研讨】：工作实际沟通场景解决方法共创