

人际关系建立技巧--相知你我他

讲师：张砾匀

【课程背景】“一个好汉三个帮”，“投奔是因为公司，但离开却是因为人际”。新入职，如果能够建立良好的人际互动氛围，并形成一股合力，不但利于自身的发展，而且有利于自己在职场中的快速发展。本课程从心理的角度，帮助大家了解彼此，快速建立人际合力，打造自己的第一片职场领地。

【课程收益】

1. 掌握知己知彼的心理技巧
2. 掌握职场人际交往技巧
3. 建立自己的心理合作团队

【课程时长】 3小时

授课方式：游戏体验+理论讲解+总结分享

【课程大纲】

第一章：相识篇---相知你我他

- 一、 热身游戏：滚雪球
- 二、 心理测试：咱们为什么不同？
- 三、 理论讲解：人与人不同的5个要素
 1. 先天基因
 2. 原生家庭的影响
 3. 本人的亲身经历
 4. 社会环境的影响
 5. 本人的感悟

四、 学员谈感受

第二章：规划篇---找到立足点

一、 两人游戏：抢 30

二、 制作个人使命宣言

三、 理论讲解：人格倾向性决定着我们的选择

1. 需要

2. 动机

3. 理想

4. 信仰

第三篇：成长篇：共赢的关系

一、 团队游戏：竹子竹子串

二、 游戏分享

三、 职场成长的三个阶段

1. 依赖

2. 独立

3. 互赖

四、 人际交往的三个规则

1. 尊重（身份和权力）

2. 付出跟收取的平衡

3. 秩序

五、 自我提升的四个方面

1. 生理

2 . 智力

3 . 精神

4 . 社会

结束语：让爱流动，才能让我们走得更远！