

萨提亚一致性沟通在工作场景中的应用

讲师：张砾匀

【课程背景】提升职场中的沟通效果，不仅仅需要提升沟通技巧，更重要是要改善自己的沟通模式。萨提亚的一致性沟通在职场的人际交往尤其是与他人搭建关系、建立连接的过程中，是一个很好用的工具。今天的课程带领学员学习和掌握萨提亚一致性沟通的沟通步骤，以及底层逻辑，以提升职场中的沟通效果，并在沟通中成长自己。

【课程时长】 6 小时

【授课形式】 线上授课，理论讲解+心理测试+案例分析+技巧练习+分享总结

【课程大纲】

第一章：影响沟通的因素

一、什么是沟通？

二、萨提亚模式沟通三要素

1. 案例分析：当同事指出你工作中的失误时，你会如何应对？
2. 自我：“我自己”，内在和谐，做自己的主人
3. 他人：“我”与“另一个人”，关系和睦
4. 情景：我所处的人际系统

三、影响沟通三要素的 5 个表层因素

1. 先天因素：4 种气质测试及影响分析（主动与被动）
2. 原生家庭的影响---模式与防御
3. 本人的亲身经验---感受与技巧
4. 生活环境的影响---模仿与适应

5 . 自身的感悟---转化与创伤

四、影响沟通的深层要素---冰山理论

1 . 自我---我是谁？

2 . 渴望---满足与缺失

3 . 期待---自己的期待，以及对他人期待的态度

4 . 观点---三观及信念系统

5 . 感受以及对待感受的态度

6 . 应对姿态---五种姿态

7 . 行为---沟通行为的呈现

第二章：萨提亚的四种不一致型沟通模式

一、 讨好型沟通的特征及形成原因

二、 指责型沟通的特征及形成原因

三、 超理智型沟通的特征及形成原因

四、 打岔型沟通的特征及形成原因

第三章：萨提亚一致性沟通模式

一、 什么是一致性沟通

二、 一致型沟通 8 个的特征

三、 一致型沟通的三个层次

1 . 接纳感受---跟潜意识沟通技巧（当同事或者客户没有按照你的想法反应时，觉察和接纳你的感受）

2 . 深入觉察---冰山理论（冰山缺失，一生来补）

3 . 身心合一---借力法（借家族或者自然的力量）

四、一致型沟通四步骤练习

1. 我的五感（眼耳鼻舌身）---我看到、听到……
2. 我的感受---情绪感受的表达
3. 我的解释---对感受的解释
4. 我的决定---行动的呈现

五、工作中情景练习

第四章：如何停止不一致沟通模式

一、让自己停下来的方法

1. 讨好型---接纳自己法
2. 指责型---感知位置平衡法
3. 超理智型---情感感受练习法
4. 打岔型---冥想训练法

二、让对方停下来的方法

1. 让爱流动
2. 给到对方安全感
3. 保持自己的一致型沟通模式

第五章：答疑