

《NLP 高效沟通技巧》

主讲：张砾匀老师

【课程背景】

沟通的效果只有 7%取决于文字，而 93%取决于我们的语气、语调、语速、表情、眼神和肢体语言。NLP（神经语言程序学）在沟通中从潜意识入手运用感官、语言模式、配合技巧等，在无声中提升学员的沟通能力和沟通效果。

【课程收益】

1. 提升亲和力和影响力，建立融洽共鸣关系；
2. 扣开对方心门，了解对方内心世界；
3. 巧妙语言重组，增强清晰思考能力；
4. 促进彼此身心合一，有效沟通融入本能。

【课程时长】

1 天（6 小时/天）

【课程对象】

所有人想要提升沟通能力的人

【课程大纲】

第一章：怎么让沟通更有效？

一、有效沟通的 4 大特质

1. 感官的敏锐
2. 建立亲和感的技巧
3. 设定明确的目标
4. 有弹性的行为

二、有效沟通的 8 点启示

三、有效沟通要遵循的 10 大原则

四、建立敏锐的察觉能力-肢体语言解读

五、聆听与感性回应技巧

第二章：怎么在沟通中建立亲和感？

一、亲和感测试：你在沟通让人感觉想向你靠近吗？

二、有亲和感的人的两个特点

1. 能看到对方的正面动机
2. 能懂得对方的深层需要
3. 测试和训练：你如何懂得对方的正面动机和深层需要？

三、提升亲和感技巧

1. 声调配合技巧
2. 身体语言配合技巧
3. 语言文字配合技巧
4. 尊重别人的 BVR-信念系统

四、常用的亲和感技巧-先跟后带技巧

第三章：沟通中如何跟对方同频共振？

一、思考题：你喜欢别人怎么跟你沟通？

二、什么是内感官

1. 内视觉
2. 内听觉

3. 内感觉

三、内感官辨别技巧-眼珠辨别法

四、不同内感官的特征

五、不同内感官的用字

六、如何跟不同内感官配合

七、如何在沟通中无形地改变对方的感受？

八、训练：内感官在沟通中的运用

第四章：提升沟通效果的 **NLP** 语言技巧

一、上堆下切技巧

二、归纳类语式

三、定框法

第五章：总结分享