

《向上社交+高情商沟通》

主讲：刘进

课程背景：

向上社交是一种新型职业观和成长思维，成为向上社交的高手，你就能和你的领导互相成就。在现代职场，只会做事不会向上社交，尤其是不会管理你和领导的关系，你就会被埋没。刷新职场存在感，得到领导的助力，从而实现快速成长，这些都需要我们具备向上社交的思维和能力。

职场就像闯关游戏，领导者才是你的答应队友和后背，打破认知，向上社交才能与领导彼此成就，站在巨人人的肩膀上才能更好的做事，成就最好的自己。如何在工作中春风得意，游刃有余，做情商高、智商高、逆商高的职场人，是 00 后入职的必修课，刘老师总结了一下，要提高情商分为三个方面：说话让人喜欢、做事让人感动、做人让人想念。提高情商最快的速度就是沟通。向上社交和高情商沟通助力职场新人工作，扬帆起航。

课程目标：

1. 向上社交工具方法
2. 高情商沟通表达与工具
3. 礼仪 5M 原则

课程大纲：

第一讲：向上社交五步法

第一步 懂领导也要让领导懂你

1. 合拍：契约领导的愿景和目标
2. 优先：把领导当成客户
3. 回应：让你的回答中，领导更好的认知你
4. 深挖：找到影响领导的信息来源
5. 交心：建立感情链接
6. 画像：了解领导心中对你的期待
7. 破冰：及时处理分歧，体谅领导的难处

第二步 建立联系，让领导成为你的伙伴

1. 行动：行动力是与领导建立紧密关系的敲门砖
2. 展现：保持状态，更容易得到领导的信任
3. 开口：抓住和领导讲话的机会，迈开交通的第一步

4. 吸引：提高质量报告，引起领导关注
5. 好感：带给领导需要的信息，提升好感度

第三步 充分利用领导的资源，取得好业绩

1. 求助：依靠领导的力量达成合约
2. 学习：请领导参加分享会，学习他的经验和方法
3. 疏通：事前沟通，更容易得到领导支持
4. 上报：尽快上报问题，获得领导的帮助
5. 把关：提交前让领导先过目
6. 矫正：及时请领导调整你的目标
7. 态度：用你的诚意打动领导
8. 影响：与优秀的人同行，才会被正影响

第四步 独挡一面，成为领导的伙伴

责任、价值、挑战

第五步 互相成就，成为领导那样的人

第二讲：高情商 360 沟通

一、关于职业化沟通与闲聊的区别

- 1.内容
- 2.对象
- 3.目的

二、关于沟通的概念

- 1.沟通：沟是动作，通是结果
- 2.沟通的三大要素：表达 倾听 反馈
- 3.沟通的冰山模型
- 4.沟通的同理心修炼：价值 40 万的测试题

三、沟通障碍分析

- 1.角度不同，结果不同
- 2.目标不同，矛盾产生
- 3.重视内容，忽略肢体

四、沟通的视频案例分析：紧急报案

- 1.效率低的原因分析：几个原因
- 2.沟通的内容问题、语言技巧存在哪些不妥

五、沟通的三大基本功修炼

- 1.表达：结构化清晰呈现
- 2.倾听：深层次感同身受
- 3.提问：引导式和谐共鸣

六、向上汇报沟通、平行沟通、斜向沟通、360 高情商沟通

工具：结构化思维

方法：深度倾听 3R 法则

工具：有力提问的 9 级标尺、3F 倾听、沟通三板斧、柔性沟通术四步法

第三讲：高情商礼仪

语言是人们与他人交流信息、沟通情感的重要的媒介。中国有句俗语：“良言一句三冬暖，恶

语伤人六月寒”。商务人员在与交往对象进行沟通交流的过程中，要特别注意言谈礼仪。

- 交谈的功能：交流信息、表达情感、进行互动
- 沟通中语言使用的原则
- 沟通中身体语言的技巧
- 沟通中的先跟后带技巧
- 交谈五忌
- 社交中的六不谈
- 个人隐私五不问
- 10 交际礼貌用语与禁忌语

餐饮礼仪

- 宴请的 5M 规则
- 中餐礼仪：用餐分类、点菜礼规、席位排列、商务用餐礼仪禁忌
- 西餐礼仪：菜序、座位、餐具、用餐要求
- 酒桌文化：酒桌礼仪、敬酒仪式、敬酒语言、敬酒姿势、回敬礼仪、酒桌语言