

破壁-人人都需要的高效沟通课

课程背景

沟通是人类的基本社交需要/职场必备技能/家庭和谐的基础。培养员工的沟通能力，可以提升企业运作效率，产出更多实际利益，融洽职场人际关系，提升员工幸福度，减少人才流失。而会沟通的人，也会得到更多机会，接触到更多人际圈子，人生更容易收获成功和喜悦。

因其对象和应用场景的多样性，有很多切入沟通的点。而此次课程，以社会心理学为根本，把心理学理念融入课程中，用一种全新的视角助力学员，提升沟通能力，帮助企业打造高效能沟通团队。

作为组织的管理者，如果您想：

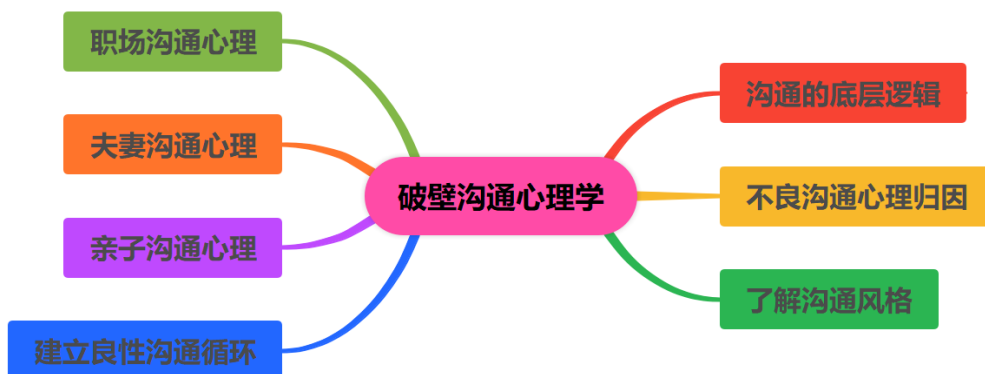
- 了解员工心理，找到最高效的沟通方法
- 融洽团队氛围，打造高效能沟通团队
- 掌握更多夫妻/亲子沟通心理学知识，提升家庭幸福感

本课程特针对以上问题而设计，从各个维度的沟通侧重点、短期关系/长期关系的沟通心理诉求及沟通方法、沟通盲区及改善方法三个维度帮助现代职场人解决职场/家庭中各种棘手问题，并掌握多种实用的心理沟通方法，从而提升员工的沟通能力，进而提升团队的沟通效能，为企业创造更多利润。

课程收益

1. 了解职场/夫妻/亲子沟通的底层逻辑
2. 掌握沟通不良的正确心理归因方法，找到提升方案
3. 了解自己和对方的沟通心理，提升沟通效率
4. 知道如何建立良好的沟通循环，让沟通更加顺畅

课程结构



课程时长

1.5-2 天 (6 小时/天)

课程对象

企业员工及基层、中层管理者

教学方式

讲授、案例分析、情景演练、互动分享、视频分析

课程大纲

一、 为什么总是“无效沟通”

小游戏：我叫 xxx

1. 沟通的底层逻辑
 - 1) 职场
 - 2) 夫妻
 - 3) 亲子
2. 你想要什么？
 - 1) 沟通的常见误区
 - 2) 你脑中的沟通蓝图
3. 为什么事与愿违

二、 每个人适合的沟通方式一样吗

人格测试：找到你的沟通原点

1. 直觉型沟通的优劣势
2. 知觉型沟通的优劣势
3. 性情型沟通的优劣势
4. 理性型沟通的优劣势
5. 如何破壁沟通

三、 尝试一下“感应”高效沟通法

- 1、什么是“感应”沟通法
 - 1) 沟通不费力

2) 沟通时间短

3) 沟通质量高

2、短期关系沟通

1) 短期关系沟通的特点

2) 短期关系沟通如何做事前设计

3) 短期沟通需要用的心理战术

3、长期关系沟通

1) 长期关系沟通的特点

2) 长期关系沟通如何做事前设计

3) 长期沟通需要用的心理战术

小组讨论：跟同事做一场 10 分钟的高效沟通

三、心理学提升沟通效能

1、如何说服“难搞对象”

1) 从众效应

2) 猎奇心理

3) 光环效应

2、如何消除距离感

1) 同理心

2) 迂回沟通

3) 兴趣点切入

4) 运用正确的称谓

5) 学会搭“梯子”

3、如何消除敌意

1) 读懂微表情

2) 保持同步

3) 位置决定距离

4) 学会“示弱”

4、如何解除尴尬

1) 故意曲解

2) 敢于自嘲

3) 适度玩笑

4) 巧用暗示

视频解析：比尔盖茨如何倡导“绿色环保”

四、如何打造温馨的夫妇关系

1. 他为什么不说话
2. 她为什么爱唠叨
3. 被忽略的沟通信号
4. 夫妻关系发展的阶段
5. 怎样找到有效的夫妇沟通方式

案例分析：消失的她

五、让孩子爱上你-亲子关系有效沟通

1. 孩子的依存阶段
2. 表白性我信息
3. 预防性我信息
4. 到底是谁有“问题”
5. 处理对抗的方法-换挡
6. 行为窗口理论

情景演练：我跟孩子的“无解生活”