

# 初入职场沟通秘籍

## ——从职场菜鸟到沟通达人

### 【课程背景】

初入职场，行走站立都有点不知所措。更忐忑在工作中和团队的沟通交流，担心表达的不清晰，接收信息的不到位，反馈的不够及时。。。。。。职场菜鸟该如何才能变成高效的沟通达人呢？

在现代社会，个体的竞争不仅仅只是专业能力的竞争、工作态度的竞争、团队合作能力的竞争，更是个人沟通能力、团队沟通能力高效与否之间的竞争。

在现代社会，现代企业的竞争，也早已不仅仅是产品的竞争、硬件的竞争，更是形象的竞争，服务的竞争，企业员工的形象之间的竞争。团队的沟通能力，对整个企业来说都是综合竞争力是否强大的硬性指标之一。特别是职场新人，如何锻造强大的沟通能力为自己的工作赋能，为企业和团队创造价值呢？

### 【课程目标】

- 清晰在职场和生活中沟通的重要意义；
- 建立职场人士必备的沟通素养；
- 培养高效沟通的思维方式；
- 掌握高效沟通的几大核心；
- 通过现场情景模拟提升沟通技能（表达和倾听、反馈）
- 避免无效沟通造成的工作低效率；

- 通过沟通解决冲突的原则；
- 促进团队成员间相互信任；
- 建立团队成员尊重差异的心理和平行思维以达成共识；
- 打造高绩效的沟通合作团队。

### **【课程实施形式】**

采用先进的体验式教学方式，包含讲师讲解、案例研讨、模拟辩论等多种教学方式，趣味新颖，互动性很强，更有课间趣味游戏，提升学员的参与性和投入度。

### **【课程时间】**

1 天 或 1—2 天（2 天的课程包含测评工具）

### **【课程大纲】**

**课前趣味测试：你的沟通能力有多少分？（互动环节）**

#### **一、 沟通的基本概念和重要性**

- 何谓沟通——沟通的定义
- 沟通的目的与内涵
- 影响沟通的因素
- 影响沟通的环节
- **（互动环节：沟通测试）**

#### **二、 高品质沟通的方式**

- 建立积极的沟通心态
- 沟通过程中的知觉性选择
- 高效沟通的几大核心
  - 路径
  - 推进性思维
  - 利他思维
- 高效沟通的步骤

### 三、 有效表达的技巧

- 德鲁克的表达 4 问题
- 如何在一分钟内把话说清楚
- **(互动环节——现场模拟测试)**
- 结构性表达技巧
- 有效表达的“SOFTEN”和“KISS”技巧

### 四、 倾听技巧

- **(互动环节——“倾听”测试)**
- 倾听的重要性
- 倾听的五个层级

### 五、 有效反馈

- 反馈的意义

- 六大反馈模式
- 如果给予反馈
- 如何接受反馈
- 如何把负面反馈转化为建设性反馈
- (互动环节——反馈测试)

## 六、 建立有效的沟通风格 (1-2 天课程可选)

- **DISC 沟通风格测评——认识你自己**