

WISDOM

英鹏·智慧与你相伴



个人技能

帮助你使用有效的方法
平衡事业与生活

实用沟通技巧

沟通问题可以说是人类关系中存在的最大的问题。著名的演员、剧作家艾玛·汤普森 (Emma Thompson) 曾说过：“家庭中的任何问题，无论大小，总是从糟糕的沟通开始。”

确实，很多关系的问题，都是因为沟通不力，沟通错误或误解。而关系问题又是导致其它很多问题的根源。没有沟通就没有关系，没有关系就像人只身于孤岛，孤独、郁闷、沮丧、责备、不安全感、失败感都会随之而来。

那么，为什么这么基本的沟通，让人觉得这么难，无从着手，无法改善呢？

我们愿不愿意成为主动推进良好沟通的一方呢？

“

沟通是让你人生成功最重要的技能之一。”

—凯瑟琳·普西弗

课程介绍

EP Academy设计的实用沟通技巧工作坊，从沟通中普遍出现的问题着手，探讨沟通的目的，了解沟通的过程、学习不同情况下应当采用的恰当的沟通方法。工作坊不但让大家从理论层面上认识到沟通的关键与核心，从意识层面上了解自身存在的问题，更提供了机会从实操角度来体验新的沟通理念和方法。通过讨论、分享、游戏和教导，让参与者自己发现问题并找到解决问题的方法，使培训更加有效。

“近身”培训法

C 思考当前的处境、
挑战 and 问题的根源**L 聆听**正确的解释、
理论和原则**O 获取**新的理念、
价值观和原则**S 分享**彼此的想法
做法和经验**E 实践**新的做法、
理念和原则**课程目标**

通过这个工作坊，参与者将能够：

- 理解并在日常生活中沟通的要点
- 意识到沟通的障碍并学习如何除去障碍
- 学会在不同情况下使用不同的沟通方式来提高效率

课程大纲

课程大纲（一天半 课时）		
第一天(1天)	第一部分：	什么是沟通
	第二部分：	沟通中存在的问题与挑战
	第三部分：	如何沟通？
	第四部分：	了解客观差异
	第五部分：	学会深度聆听
第二天(0.5天)	第六部分：	开启勇敢的对话
	第七部分：	了解团队中的沟通

关于我们

EP-Asia集团是一个区域性的机构，在马来西亚、新加坡、印度尼西亚、中国大陆和香港都有商业运作。我们专注于为学校和企业提供生产力技术解决方案，也从事对学校和教育培训。

多年的商业经验让我们看到，除了采用先进的技术提高生产力，有效的培训是帮助企业和个人紧跟时代变化，取得成功的重要方式。

EP-Academy不仅为EP-Asia提供系统和广泛的内部培训，也面向中小企业，针对现状和大家共同面临的挑战，提供相应的企业培训。

我们的培训课程包括商业技能、个人技能、领导力和企业文化。通过案例分析、现场操练、分享讨论，让员工得到思维和观念上的更新，掌握技能并尽快付诸实践。我们追求的是与企业 and 员工共同努力，共同成长，共同成功！



www.epacademy.cn info@epacademy.cn

+8621 53863716

Shirley. +86 189 1611 4869