

WORK SUMMARY AND PLAN

2023



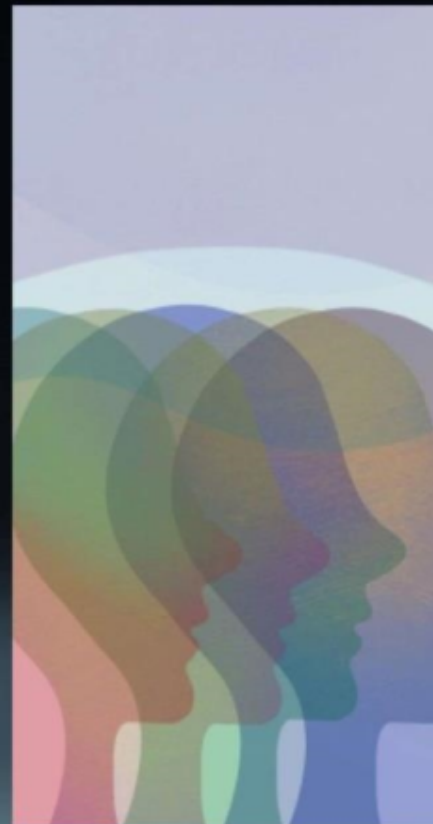
- 沟通基础
- 有效沟通技巧
- 沟通风格与适应性
- 跨文化沟通
- 团队沟通
- 沟通与领导力







沟通的定义与重要性



沟通的定义



沟通的重要性



沟通的模型与要素

沟通模型

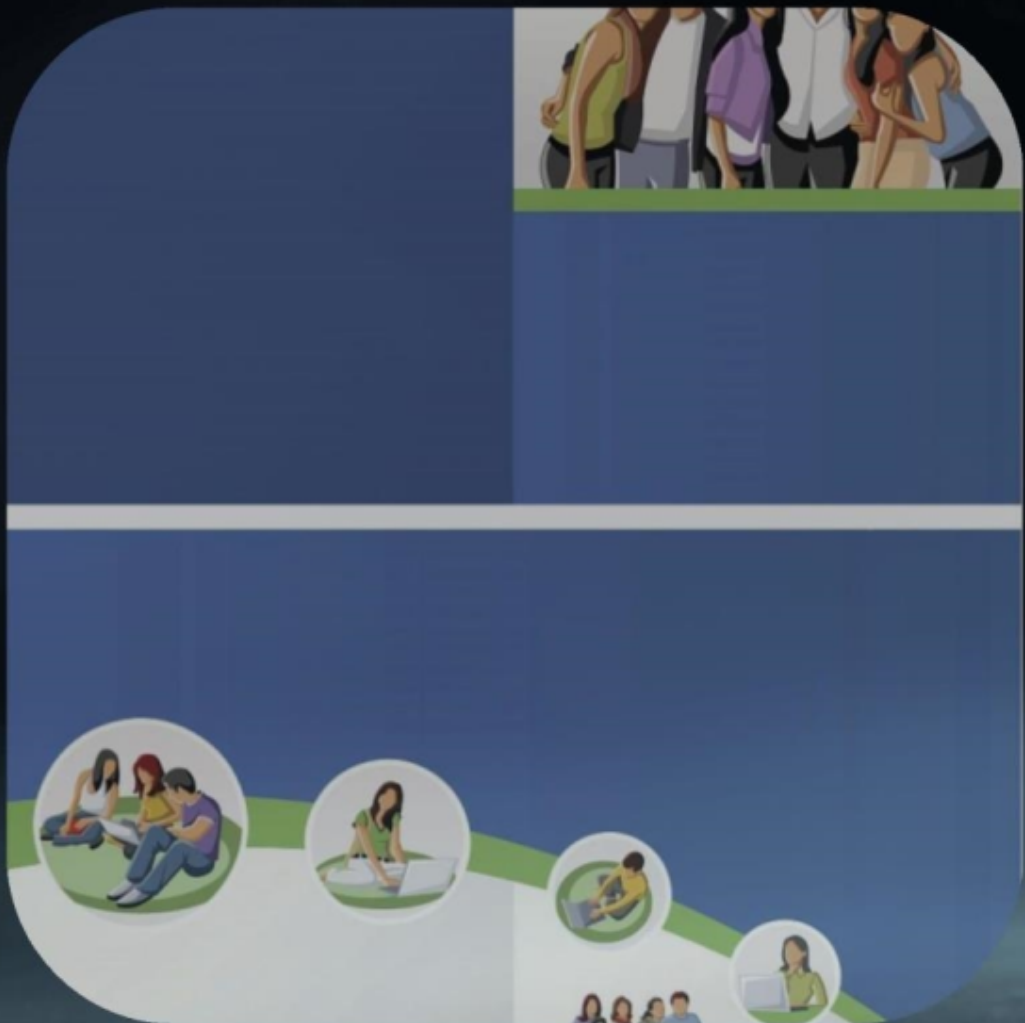
沟通要素

有效的沟通需要具备明确的信息发送者、接收者、信息内容、传递方式和时间等要素。





沟通的障碍与解决策略



沟通障碍

解决策略





倾听技巧



倾听是有效沟通的基础，要全神贯注地听取对方的意见和感受，不要打断对方或过早给出建议。



倾听过程中要尽量理解对方的情感和需求，不要仅仅关注表面信息。



倾听时要注意反馈，通过重复或总结对方的观点来确认理解是否正确。



表达技巧



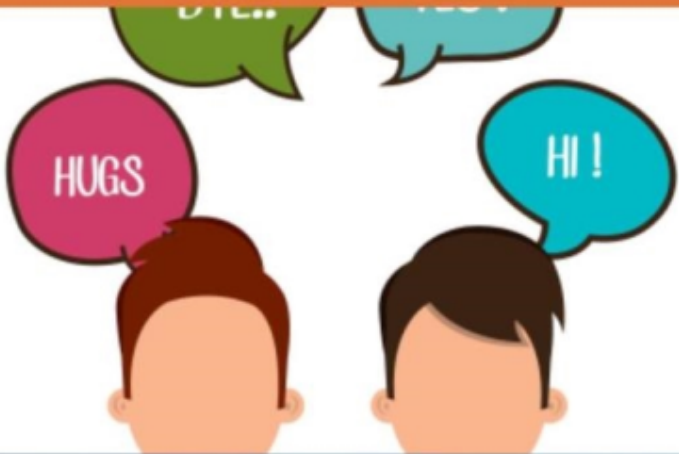


非言语沟通技巧

非言语沟通包括面部表情、肢体语言、声音语调和姿势等，同样重要。



注意观察对方的非言语信号，了解对方的情感和态度，以便更好地应对。

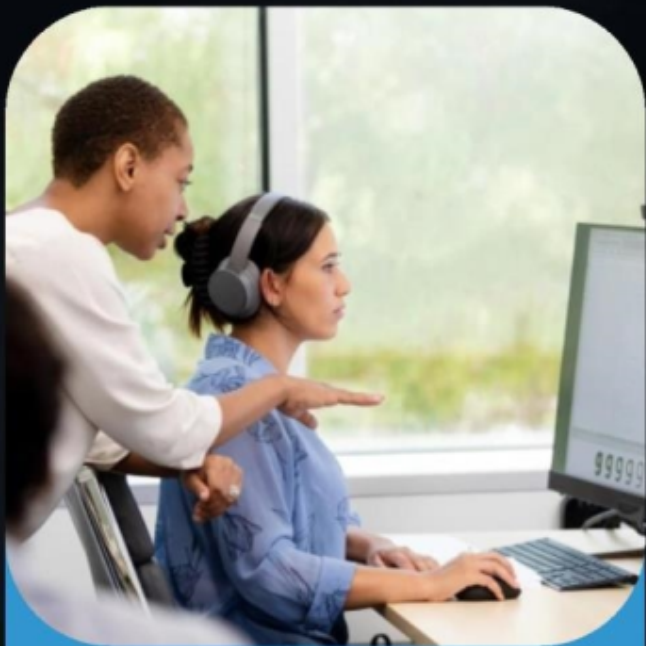


注意自己的非言语信号，确保它们与言语表达一致，避免产生矛盾或误导。





反馈技巧



及时、具体、真诚地给予反馈，帮助对方了解自己的表现和进步。



在提供反馈时要注重正面的肯定和鼓励，同时也要指出需要改进的地方。

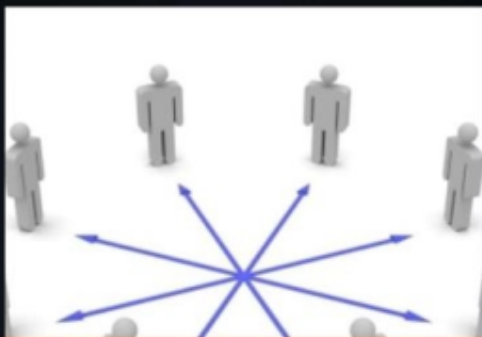


在反馈时要注重建设性和指导性，避免过于主观或攻击性的评价。



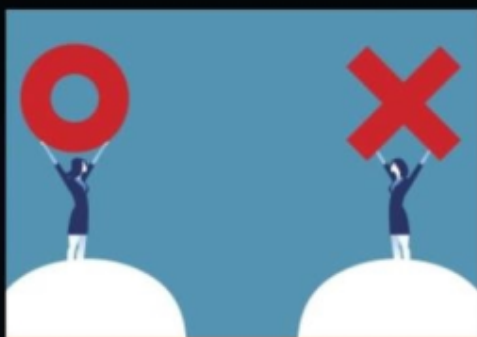


人的沟通风格类型



直接型

直接表达观点，不绕弯子，直截了当。



间接型

委婉表达观点，善于用暗示或迂回的方式沟通。



表达型

善于用语言和表情来表达情感和观点，富有感染力。



思考型

注重逻辑和理性，善于分析和推理，表达观点清晰明了。



不同沟通风格的适应性



01

直接型适应于需要快速决策和明确指示的情境。



02

间接型适应于需要谨慎处理和避免冲突的情境。



03

表达型适应于需要调动情绪和创造氛围的情境。



04

思考型适应于需要严谨分析和解决问题的情境。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/467002162120006121>