



高效沟通技巧与职业发展培 训

汇报人：XX

2024-01-13

| CATALOGUE |

目录

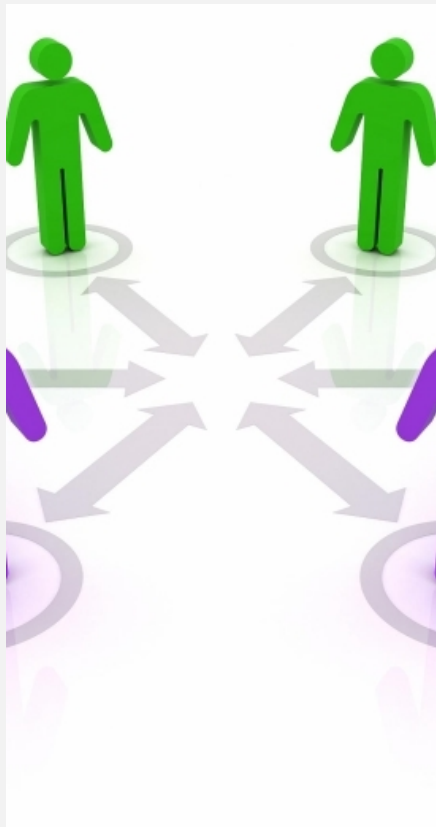
- **沟通基础与重要性**
- **倾听技巧与表达能力提升**
- **非语言沟通方式及运用**
- **跨部门协作与团队建设能力**
- **冲突管理与压力应对技巧**
- **职业发展规划与目标设定**

01

沟通基础与重要性



沟通定义及作用



沟通定义

沟通是人与人之间传递信息、交流思想和情感的过程，涉及语言、文字、表情、动作等多种方式。



沟通作用

沟通在人际交往中发挥着重要作用，有助于建立信任、增进理解、达成共识，从而推动个人和组织的成长与发展。



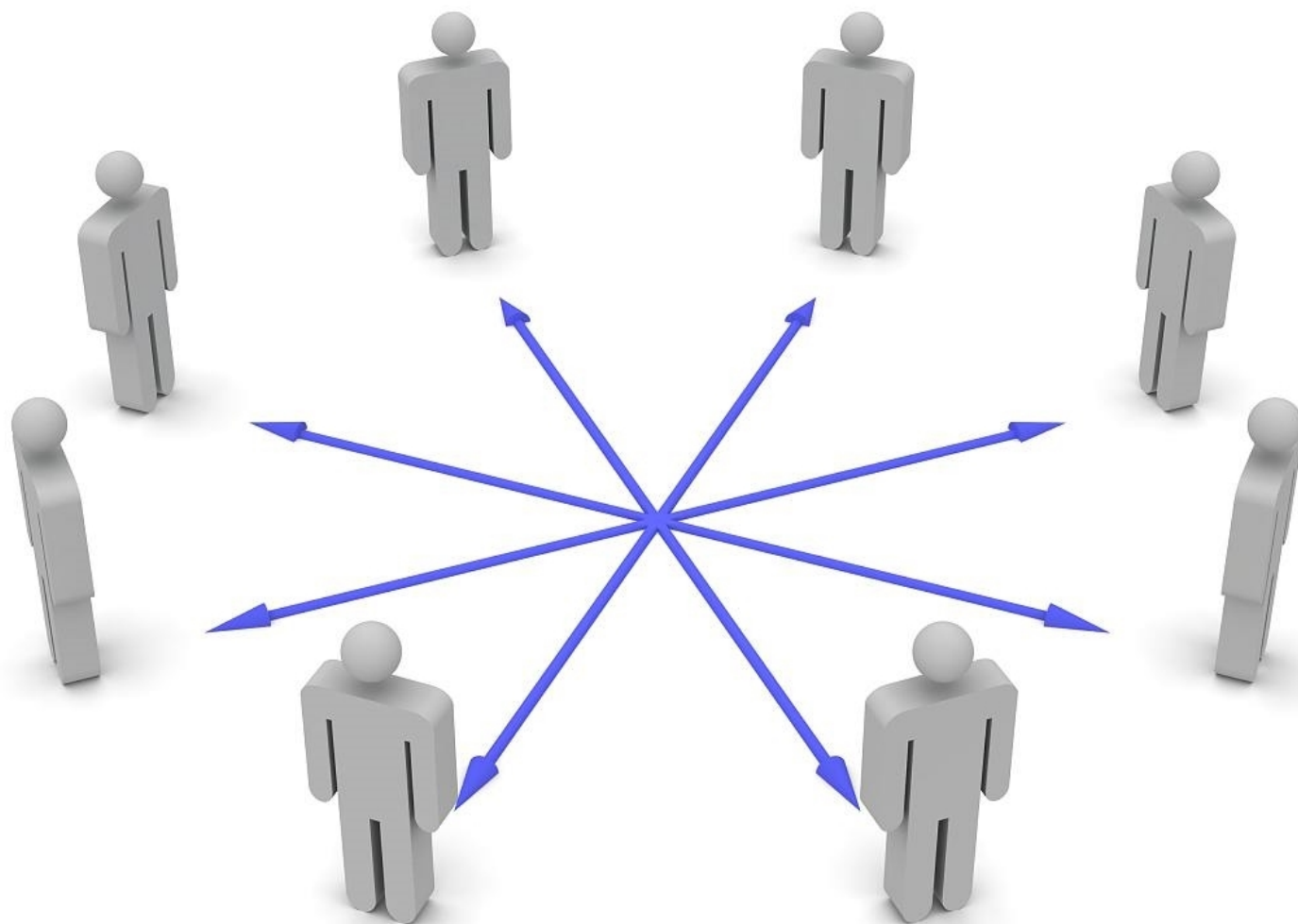
高效沟通特点与优势

高效沟通特点

清晰明确、双向互动、倾听理解、尊重包容。

高效沟通优势

提高工作效率、增强团队协作、促进问题解决、提升个人影响力。





职场沟通挑战与机遇

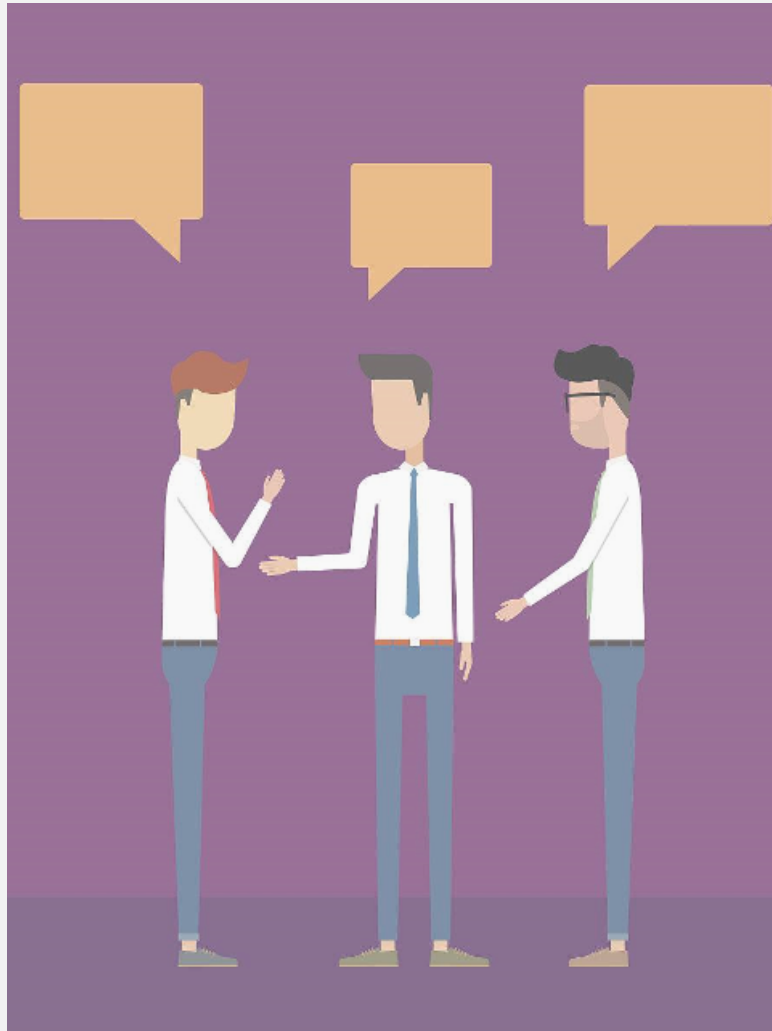
职场沟通挑战

信息过载、文化差异、情绪管理、信任缺失。



职场沟通机遇

建立人脉网络、提升领导力、促进创新思维、实现个人价值。



02

倾听技巧与表达能力 提升



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/236024104234010111>