

培训时间/地点：2025年11月12~13日（星期三 ~ 星期四）/上海

收费标准：¥4500/人

- 含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费
- 不包含学员往返培训场地的交通费用、住宿费用、早餐及晚餐

课程收获：

- 理清非职权影响力的内涵和协作误区
- 有效的识人阅人
- 提升职场沟通与表达的水平
- 掌握五个提升影响力的工具
- 有效的认知和理解冲突
- 提升职场沟通和部门间协作能力
- 有效提升自身的非职权影响力

课程目标：

- 期待提升沟通效率
- 期待改进个人（跨部门）关系
- 期待个人影响力提升

课程特色：

- 理论和工具相结合，课程接地气，一听就懂
- “课程、工具、方法”实用性强
- 互动多、演练多，还有角色扮演等着你
- 学员在积极参与中获得收获

参训对象：

- 部门管理者&核心骨干
- 需要项目协调和跨部门沟通协作的同事

授课形式：

知识讲解、案例分析、小组讨论、互动交流、头脑风暴、强调学员参与。



课程大纲:

模块一 何为非职权影响力（问题的发现）

1. 职场沟通与表达中的八大常见困惑（自我对照）
2. 非职权影响力能帮我们解决工作中的哪些问题？
3. 非职权影响力的构成要素解析
 - 3.1. 品格因素：道德品质和三观，这是令人信服的重要基础
 - 3.2. 能力因素：专业技能和解决问题的能力
 - 3.3. 知识因素：让人信服你的见解和观点
 - 3.4. 情感因素：良好的人际关系更容易让对方配合你的工作

模块二 有效的沟通与冲突处理

1. 沟通漏斗模型带给我们的启发
2. 自我对照自己的沟通水平处于沟通漏斗的哪一层？
3. 非职权影响力中的常见“取款”行为
4. 深入体会“冲突”是如何形成的
5. 性格对沟通方式和沟通风格的影响
6. 掌握如何与不同类型的人沟通协作的注意事项
7. 掌握冲突处理的四大策略及不同的运用时机
8. 掌握跨部门沟通中有效“调频”的三个关键行为

课题：跨部门沟通中如何有效增强对方部门对自己项目的配合度？（共创）

模块三 非职权影响力的运用（对上沟通得资源，平级得支持，对下得结果）

1. 向上管理
 - 1.1. 有效影响上级的沟通表达策略
 - 1.2. 常见困惑和不当方式（自我对照）
 - 1.3. 掌握三种向上沟通的结构（工作汇报，申请资源，汇报不良）
2. 跨部门沟通协作
 - 2.1. 掌握非职权影响力的“四阶段流程和关键细节”



- 2.2. 跨部门协同案例解析与小组共创
- 2.3. 掌握跨部门协同的“312 法则”（三阶段 12 个注意事项）更好的影响他人

3. 对下沟通

- 3.1. 下属不愿配合工作的常见原因发掘
- 3.2. 如何有效激发下属的工作配合度和执行力？
- 3.3. 对下沟通的工具量表 – 提升对下非职权影响力的六个沟通习惯

模块四 非职权影响力的自我提升工具

- 1. 工具一：掌握非职权影响力的“有效经营情感账户”
- 2. 工具二：掌握非职权影响力的“同理心模型”
- 3. 工具三：掌握非职权影响力的“互惠法则”
- 4. 工具四：掌握非职权影响力的“ROI 分析法与沟通表达结构”

课题：跨部门沟通中如何有效增强对方部门对自己项目的配合度？（共创）

模块五 塑造自己的非职权影响力

- 1. 工具一：影响力坐标轴
 - 1.1. 自我对照
 - 1.2. 评估位置
 - 1.3. 找到差距
 - 1.4. 确定行为
- 2. 工具二：提升个人影响力“FREE 四步法”
- 3. 工具三：赢得他人信任的“5C 特质”

结合职场实例做案例分析和现场演练，运用两天课程工具和要点（课程亮点）

工具量表：汇总影响力提升的十条关键行为（落地参考）

讲师介绍：邹老师

- 强思资深培训师、顾问
- 16 年培训经验，10 年企业内训经历
- DDI 授证讲师（领导力方向）



- EQ-i 2.0 国际情商认证
- KNX 明星经理人项目 授证导师
- Thomas International DISC 认证
- 长期担任欧美企业 N.E.W.新可安（中国）培训部负责人
- 曾任安然纳米总部讲师、华东区域拓展负责人

擅长课题：

- 卓越管理能力提升
- 领导力培养项目全模块授课与辅导
- 非职权影响力

服务客户：

西门子、卡特彼勒、航星工业、赛腾电子、光明乳业、优力康中国、康佳电子、海尔、双维伊士曼、沃尔玛、山姆会员商场、红星欧丽洛雅、红星美凯龙、国美电器、苏宁电器、银座商城、百思买、百安居、美丽田园、贝德玛、复星药业、华纳大药厂、九洲制药、上海航空、国家电网、农业银行、交通银行、平安银行、汇添富基金、即富支付、邓白氏、新净信、京东、一号店、暴雪游戏、福维克、云南电视台等

学员心声：

“我们的管理层都非常喜欢邹老师的培训，互动性很强，深入浅出，大家受益颇丰！”

---- 德尔福 汽车零部件 培训经理 Lisa Bao

“邹老师的管理课程已成为我们上航的精品课程之一，作为每年对我们对机长，乘务长，和地勤班组长培训项目的重点课程...”

----上海航空 人力资源部 林总

“邹老师的表达热情，幽默，通俗易懂。课程实用，深受大家的好评...”

----均胜普瑞 HRD Danny Lin

“Bobby 老师的情商课程为我们又重新指明了方向，大家在课后都在积极反思自己在管理中的行为和语言是否合理是否有效，我们的课后讨论一直延续到 21:00，大家积极分享自己的不足之处和改进计划，谢谢老师的分享，受益...”

---- Sam's 北京 总经理 Mack Mu



“Bobby 老师的情商领导力课程深受大家喜爱，每次来我们总部讲时，大会议室都会爆满...”

---摘自 沃尔玛中国区副总裁 Angela Koo

