

情商领导力

【课程背景】

一个卓越的领导人（中层管理人员以上），在很大程度上不是因为他的智商超出常人，而是他有较高的情商能力。高情商的管理者能清楚地认识自己，有良好的人际关系，有个同心协力的团队，自然能为公司创造价值，达成业务目标。相反，低情商的管理者，无法控制自己的情绪，随时爆发脾气，周围的人不知道他下一步会做什么，也就没有信任感，结果团队涣散，绩效低下，不是公司的栋梁，而是公司的负担。所以，如果我们想要职场成功，成为一个卓越的领导者，我们必须关注自己的情商，提高自己的情商。

【培训收益】

- 了解为什么情商在提升自己领导效果上可能比智商、专业能力更重要。
- 学习运用具体的方法、技巧来提高自己的情商能。
- 通过测试了解情商指数、压力指数、乐观指数等。
- 学习运用情商能力提高管理和影响他人、团队的效果，从而实现组织的目标。

【培训对象】

企业中高层管理者

【培训课时】

1-2 天（视需求而定）

【授课方式】

- 分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行全程评估。
- 讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟员工在职场的各种挑战的体验。
- 情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨。讲师点评和指导
- 培训设置扑克牌积分形式，讲授 60%+案例讨论及实战演练分享 40%

【培训大纲】

第一章：职场情商的定义

- 1、 情商的历史
- 2、 情商和智商的关系
- 3、 职场情商的四大能力
- 4、 情商的经典模型

测试：你的情商高不高？

- 5、 如何提高自我情绪觉察力？

6、 情绪的种类

7、 情绪的能量等级

第二章：情商高手的黄金法则

1、 情商的大脑密码

2、 情商高手的黄金法则

- 情商高手的黄金法则一：先处理心情，再处理事情

- 情商高手的黄金法则二：说情绪，不做情绪

案例：得知大客户订单出现问题后，秦总监情绪失控，没有挽回局面……

3、 高情商的职场表现

第三章：如何变身优秀的“职场情商高手”？

1、 职场愤怒管理

2、 职场压力管理

测试：压力指数测试

练习：呼吸冥想法、肌肉放松法

3、 批评的艺术

4、 称赞的技巧

5、 职场挫折管理

测试：乐观指数测试

第四章：管好情绪，高情商表达

- 1、 情绪自觉、控制情绪的策略和方法
- 2、 如何提高自我肯定、自我实现？
- 3、 自我表达的发展建议、提升工具

第五章：提高解决问题能力，做好绩效评估会谈

- 1、 回顾解决问题、坚定直率等情商能力
- 2、 如何提高解决问题、坚定直率的情商能力
- 3、 如何运用高情商来做好绩效评估会谈

案例：模拟绩效评估会谈

第六章：提高同理心能力，建立跨部门协调

- 1、 回顾同理心、人际关系、社会责任能力
- 2、 缺乏同理心给领导者造成的后果
- 3、 如何提高人际能力
- 4、 运用人际能力来提高跨部门的沟通和协调

练习：跨部门协调案例研讨

第七章：运用情商发展团队战斗力

- 1、 团队情绪图

- 2、 脱轨团队的特征
- 3、 建立团队愿景
- 4、 运用情商建立高绩效团队

第八章：运用情商做好下属发展

- 1、 90 后员工的情绪需求和发展需求
- 2、 提供反馈：微观动作可以有宏观效应
- 3、 在辅导过程中运用情商

练习：员工发展辅导反馈

第九章：发展情商，成为卓越领导者

- 1、 课程要点总结回顾

行动计划：根据领导力报告制订“高情商领导者行动计划”