

情商成长遇见幸福

——幸福是需要后天学习的能力

【课程背景】

你幸福吗？幸福是你我生命的终极目标，从小到大的一切行为，不论是好好学习，努力工作，美满家庭，都是未来积累扎实的幸福感受。幸福感不但能体现生命的意义，更决定了你我生命的厚度，也就是说，感受幸福才能活得精彩。

然而，幸福不是你我与生俱来的能力，而是后天需要学习的技能。如何聪明的学习及展现幸福力，是每个人该有的成长功课。本课程将会帮助想在职场、两性和亲子关系中获得幸福能力的你，通过学习 DISC 性格分析工具、情商密码、情绪管理、愤怒管理、挫折管理等有效方法，成为事业中耀眼的明星，生活中的幸福达人，爱情甜蜜永保鲜，孩子喜欢的高情商父母吧！

【培训收益】

- 学会辨识情绪的种类，了解自己和他人当下的情绪种类；
- 了解“情商之大脑密码”，学会运用情商高手的黄金法则；
- 通过专业测试，了解自己、同事、朋友、家人、孩子的情商指数、压力指数、DISC 性格特质；
- 学会运用 DISC 性格分析工具，进行情绪管理，行为调试；
- 掌握 DISC 魔法“读心术”，了解自己，理解他人，增强同理心，成为善解人意，

开心幸福的情商达人；

- 学会愤怒管理、冲突管理与压力管理的方法；
- 学会遇到挫折进行自我激励，建立乐观思维；
- 学会高情商的通技巧（批评艺术与称赞技巧）等；
- 学会如何提升自己的情商水平，同时帮助家人和孩子提升情商水平，成为幸福

达人！

- 做情商达人，乐在生活，做幸福达人；做情商高手，爱情甜蜜，永远保鲜；做情商教练，让孩子一生成功幸福！

【培训对象】

- 迫切需要改善、平衡工作与家庭的企业中高层管理者
- 所有热切渴望改善家庭环境，解决孩子教育问题的社会人士
- 希望和孩子一起成长的父母
- 孩子教育出现或即将出现危机的家庭

【培训课时】

3-6 小时（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：幸福的迷思与困惑

- 1、 你幸福吗？
 - 职场环境
 - 亲密关系
 - 亲子教育

- 2、 幸福在那里？

第二章：理解情商，发挥情绪功能

- 1、 情绪管理的定义

调研：孩子自我情绪管理能力：1-10分，你会打几分？

- 2、 辨识情绪

视频：头脑特工队

- 情绪的种类
- 辨识情绪的方法

- 3、 情绪的能量等级

4、 如何提高自我情绪觉察力？

5、 情商的历史

6、 情商和智商的关系

7、 情商的经典模型

测试：你的情商高不高？

8、 情商的大脑密码

9、 情商高手的黄金法则

第三章：运用 DISC 性格解析工具，认识自己，了解他人，提升情商

1、 行为风格理论

- 你的行为会影响情绪
- 认识不等于了解
- 管理付出还是激发投入？
- 如何提升对人的敏感度？

2、 DISC 内核

- 维度二：直接（快），还是间接（慢）

测试：你是比较直接还是比较简介

情景：你是老板，有个员工最近工作状态很不好，你打算怎么与他沟通？

- 维度一：关注事还是关注人？

测试：你是关注事，还是关注人

情景：你是校长，有老师汇报说有两个小朋友打架，你问的第一个问题是什么？

3、 DISC 矩阵

指挥者 D

影响者 I

支持者 S

思考者 C

4、 DISC 的挑战与优势

- 问题一：哪个性格适合做领导？
- 问题二：哪个性格适合做销售？
- 问题三：哪个性格适合做行政工作？

5、 DISC 典型特质与相处原则

- D 的典型特质与相处原则（视频一）
- I 的典型特质与相处原则（视频二）
- S 的典型特质与相处原则（视频三）
- D 的典型特质与相处原则（视频四）

6、 防止优势成为劣势

- 怎样管理自己的情绪
- 对待差异的三个阶段

第一阶段：忍受

第二阶段：接受

第三阶段：享受

- 察觉不到对方的长度，只是时机未到
- 即是优点，也是缺点

案例：三国时期蜀国的四个人张飞、关羽、刘备、诸葛亮性格特质分析

7、 解读 DISC 性格分析报告

- 为什么需要一份测试报告；
- 内在分析表、外在分析表、总结分析表
- 转换模式
- 作风卡

8、 DISC 团队演练

9、 调整自己的性格特质

案例：西游记团队

10、 学会使用 DISC 性格分析工具，掌握魔法“读心术”

11、 运用 DISC，了解自己，理解他人，提升情商与幸福力

第四章：掌握 DISC 情商魔法，变身“情商高手”

1、 职场愤怒管理

- 愤怒反应的四种类型

情景演练：王经理很生气……

- 愤怒管理的 SCC 法则
- 情绪调适

2、 职场压力管理

测试：压力指数测试

- 压力来源
- 压力管理：大脑 SPA 练习

练习：呼吸冥想法、肌肉放松法

3、 批评的艺术

- 内容对事不对人
- 不滥用一般化语言
- 建设性批评模式

12、 称赞的技巧

- 称赞的沟通诀窍
- 对不同性格特质的人的称赞方法

13、 职场挫折管理

- 习得性无助

测试：乐观指数测试

4、 乐观三步曲

- 案例：陈澈该如何运用乐观三步曲进行自我激励？
- 自我激励：ABCDE 法则（习得性乐观）

5、 做情商达人，乐在工作，做幸福达人

■ **DISC 运用之“职场沟通”**

案例：I 上级与 C 下级的沟通建议

案例：S 下级与 D 上级的沟通建议

6、 做情商高手，爱情甜蜜，永远保鲜

■ **DISC 运用之“亲密关系沟通”**

案例：I 太太和 D 先生的沟通建议

案例：S 太太和 C 先生的沟通建议

7、 做情商教练，让孩子一生成功幸福！

案例：I 父母与 C 孩子的沟通建议

案例：D 父母与 D 孩子的沟通建议