

管理者的情商影响力

课程大纲：

- 一、 破冰和热身，训练导入
 - ※ 职场情绪资本，快乐就是生产力
 - ◇ 乐在工作四个基础
- 二、 情商究竟为何物？认识情绪，全面了解情商(EQ)
 1. 情绪聊天室:何为情绪？情绪何来？
 2. 情绪的类型、影响和回馈
 3. 不良情绪对个体健康和企业的影响
 4. EQ究竟是什么？情商的概念、内涵与作用、EQ自测
 5. IQ与EQ的四种组合
- 三、 高情商领导者的影响力：领导者的3Q模型，情商造就领导力
 1. 管理者本身的情绪和行为表现对情绪管理的影响
 2. 情商在领导力实施过程中的作用
 3. 利用情商开展领导工作：从权利到领导力
 4. 管理者读心术：上下级情商管理
 - ※ 管理者一定要读懂自己的“心”
 - ※ 管理者更要读懂员工的“心”
 - ※ 管理者要辅导员工读懂自己的“心”
- 四、 提升自己的情商：管理者的情商提升，缓解压力，乐在工作
 1. 情绪觉察：体察自己的情绪，高度的自我认知，提升情绪敏感度
 - ◇ 随时随地自我觉察自己情绪：了解人体处理情绪的器官以及反应方式
 - ◇ 情绪的钟摆效应
 - ◇ 情绪的表达方式（从表情看心情）
 2. 情商管理：管理自己的情绪，做情绪的主人
 - ◇ 操之在我，做自己的主人
 - ◇ 情绪疏解方式：适当表达自己的情绪
 - ◇ 负面情绪的处理：消除不良情绪的方法
 - ◇ 增强正面情绪：自我调整，自我激励、驾驭情绪的有效方法
 - ◇ 强化个人正向情绪
 3. 识别他人情绪，提升沟通技巧
 - ◇ 识别他人的情绪（同理心、移情）
 4. 情绪资本：EQ在管理工作中的应用，建立良好的人际关系人际支持
 - ※ 和谐的团队，离不开情商；稳固的团队，离不开情商；人心理顺了，事情也就顺利了；目标也好达成了；人才也就留住了；管理也就轻松些了
 - ◇ 管理者的情商提升，缓解压力，乐在工作
 - ◇ EQ的最高风范——负起责任与培养自信
 5. 情商修炼：塑造阳光心态
 - ※ 心态的力量，塑造阳光心态，有效解决压力
 - ◇ 幸福的真谛：活在当下，工作与生活平衡艺术
 - ◇ 塑造阳光心态十大工具
- 五、 国学中的情商：大道至简的情商境界
- 六、 课程总结