

# 提高自身情商，提升团队绩效！

## 【管理者情商修炼与魅力领导】培训大纲

讲师：韩丽

著名管理学家 Colin Powell 说：领导，是做到管理科学认为不可能做到的艺术。那么，什么是领导？在传统的认识中，领导的职责就是监督、监控和监管下属，以保证他们能够正确地做工作，而魅力型的领导者主要使用个人权力而不是职位权力来进行领导。是职权但不似权力，让下属为领导的魅力所折服，是交心但不似朋友，让下属心甘情愿为领导工作，要相对依赖于领导者的肯定来证明自身的价值。魅力型的领导者善于表达情感，不仅是用言语，而且使用非言语的表达，如手势、眼神、姿势、动作、声调和面部表情等。往往正是由于这些非言语的表达方式，使一些追随者感受到领导者具有“魔力”的个性。

### 🚩 课程目标：

提升管理者的情商，合理管控压力与情绪

提高领导魅力，掌握高情商沟通的技能。

### 🚩 培训课时：

6-12 小时

### 🚩 培训形式：

理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、技术演练

### 🚩 课程大纲：

#### 第一部分：高绩效的魅力领导

- 一、 魅力领导之特性
- 二、 魅力领导之员工特征
- 三、 魅力领导特质一览表

#### 第二部分：解析情商管理 EQ，应对压力

##### 一、 解读情商

1. 你的情商有多高
2. 解读 EQ 高手的五大特征

##### 二、 了解情绪

1. 情绪的内涵
2. 情绪的分类：积极情绪与消极情绪
3. 压力下消极情绪的杀伤力：

A. 生理疾病：怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、忧伤肺、压力太大易得胃溃疡；

B. 心理疾病：抑郁症、焦虑症、浮躁症、冷淡症、社交恐惧症

4. 情绪的周期

5. 你是 A 型人吗？

6. 情绪的由来：ABC 理论

### 三、 提高情商的方法与修炼

1. 脑：改变你的认知：

自动化思维 VS 控制性思维

训练：改变认知维度：思维转换

2. 心：调整心情

A. 如何调整焦虑情绪

B. 如何化解悲伤情绪

C. 如何抑制愤怒情绪

D. 安装自己的快乐开关

3. 体：让身体的生物能畅通地流动

莱克式呼吸法练习

### 四、 解读压力

1. 压力的概念与压力源

2. 压力与情绪诊断与觉察压力：生理、情绪、行为、精神

3. 压力与效率的关系、与情绪的关系

4. 利用压力管理团队的核心

### 五、 压力管控方法

1. 压力管理的原则：外遏制源头，内疏导主观感受

2. 针对不同类型的压力魔法

A. 应对压力源

1) 针对时间：时间管理法

2) 针对拖延症：番茄工作法

3) 针对环境：心理预演法

B. 认知调节法：

1) 期望值与延迟满足

2) 积极思维调压

3) 技能认可

C. 针对压力感受：

- 1) 运动法
- 2) 快乐疗法
- 3) 减压小秘诀

### 第三部分：领导魅力的修炼

#### 一．管理与领导的区别

#### 二．魅力领导的六个主要技能

#### 三．魅力领导的核心一：六大领导风格与使用

#### 四．魅力领导的核心二：如何设计愿景

#### 五．魅力领导的核心三：信任与认同

#### 六．魅力领导的核心四：如何激励与批评员工 激励的技术 8 大技能

批评的艺术

#### 七．魅力领导的核心五：结果导向

目标分解

过程检查

奖惩兑现

#### 八．魅力领导的核心六：人际沟通管理

##### 1. 沟通中的情绪管理

1) 先处理心情，再处理事情

2) 沟通的三个层次

##### 2. 人际关系三要素：

相互认同

情感相容

行为相近

##### 3. 人际魅力规律

情景性吸引

诱发性吸引

互动性吸引

异性吸引

##### 4. 无声的沟通——建立信任

语言第一印象：决定性的七秒钟

信任是沟通的基本

非语言沟通艺术和技巧

##### 5. 自我认知与了解他人: DISC 沟通风格测试

猫头鹰/考拉/老虎/孔雀/变色龙

对应式沟通技巧

工作情境演练

## 6. 解决团队冲突

### 工具：

1. 情商、沟通风格测试
2. 情绪判断一览表
3. 结果导向 YCYA 工具表
4. 时间管理表
5. 情绪管理预测与记录表
6. 对抗抑郁工具：快乐预测表