

情商，情绪竞争力，与领导力

—— 您个人在职场胜败的关键， 企业员工“能力”优劣的核心基因

小时候，经常听老师说，等我们长大了后，原本在学校里功课很优秀的同学并不一定会是最有成就的人；我们都不知道为什么会这样呢？只是心中偷偷的乐着，因为自己并不是那几个“功课最好”的学生，想一想，搞不好将来自己的成就可以超越他们。

后来自己参加工作了，包括在服兵役的时候，总是非常苦恼，为什么团队里会有一些“坏人”，“小人”，“奸诈的人”，“喜欢搞斗争的人”，更奇怪，更令人痛苦的是，领导似乎都不知道他们有多坏，我们是如何的“忠君爱国”；这世界“成功的道理”好像根本与我们念的四书五经完全不是一回事，差远了。怎么会这样呢？

渐渐的，自己干了领导了，带下属了，也看了几本书，反过来对照着思考团队里的成员彼此互动的关系，从客观的角度去评估他们每个人在团队里的才华，才能，与贡献，价值，才深刻的体会到其中的奥妙—— 关键的枢纽是在于 EQ 情商，而不是在于谁对谁错，谁的能力强，谁的能力弱。

后来踏入培训的行业后，也经常在与年纪比较轻的职业经理人交流工作中的困难和苦恼后发现了相同的困境。我们不可能让世界

上只有一种人，我们也不可能让整个公司里的人都具备相同的性格；我相信，这是大家都可以理解，明白，赞同的；那，咱们怎么办？我们必须具备哪一种能力才能面对这个社会的现实状况呢？近代行为科学和心理学的研究已经清楚的告诉我们情商对于一个人的成功的重要性，包括工作的成功，家庭与爱情的成功，更有甚者，我们大家更加关心的，对孩子教育的成功。这并不意味着其他的因素都不重要了，例如，能力，智力，财富，还有那个令人期待的好运气，，，等等；但是，情商最关键。

课程目标

- 帮助学员理解情商的定义与作用。
- 测试一下：您的情商状况如何？
- 为学员标示出情商含盖的五大领域，及其个别的性格属性与在管理上的风格与价值。
- 探讨情商能力在管理工作中的运用。
- 提供学员提升自身健康情商的有效练习途径。

课程大纲 Executive Contents

- 情商，管理，与领导力
- 情绪的定义

- 情商测试
- 情商树
- 为什么情商如此重要？情商真的比智商重要吗？

情商的心理内涵：

(1) 情绪的自我意识

- 识别和描述自身情绪的能力得到提高
- 能更好地理解感受产生的原因
- 了解感受和行为的区别

(2) 调节与管理情绪

- 对挫折的承受能力及控制愤怒的能力更强
- 挖苦同事或朋友的现象减少
- 攻击或自毁行为减少
- 对自身和家庭的态度更积极
- 更善于处理压力
- 孤独感和社交焦虑减少

(3) 有效调节情绪

- 责任感更强
- 能更好地关注当前任务和集中注意力
- 更少冲动，更多自制

(4) 同理心：理解情绪

- 更会从他人的角度考虑问题

- 更有同理心，对他人的感受更敏感
- 更善于倾听

(5) 处理人际关系

- 分析和理解人际关系的能力增强
- 更好地解决冲突和协商分歧
- 更好地解决人际关系的问题
- 人际沟通更有自信、更有技巧
- 更受人欢迎和外向，友善，与同龄人打成一片
- 更加关怀和体贴
- 更加“亲社会”，团结和谐
- 更善于分享，合作及提供帮助
- 对他人更加民主。

- 负数情商：会导致什么结果？

职业情商修炼的战略原则

- 心态修炼
- 思维方式的修炼
- 工作习惯修炼
- 行为修炼
- SOCS
- (1) 马上离开现场，(2) 用力拍手十下
- 高情商的特征

- 较低情商的特征
- 知识与实践的运用：管理者应该具备的 15 个情商习惯
- 职业经理人的情商提升战略——三大方向
- 如何提升生活中的情商？

结语：如何从根本面有效的提升自己的情商能力？

当我们每天在思考应该摄取哪些营养才能增进身体的健康的时候，不要忘了，最根本的办法是持续锻炼，强身健体。我们每天和牛奶所能吸收的钙质，其实比不上晒太阳所能产生的钙质。

所以，当我们在寻找各种“有效的”方法来提升自己的情商的时候，千万不要忘了最关键的是自己对自己的信心，而信心的来源则是知识。