

## 情商领导力

### 课程简介：

本课程是根据世界上问世最早的 EQ-i 情商体系来设计开发的。EQ-i 最早由美国心理学家巴昂博士研究提出，到今天已经有 20 多年的研究、发展与应用历史，在全球范围内得到了广泛应用，很多世界级公司及机构如 Google，微软、壳牌、波音公司、花旗银行、3M 等都使用 EQ-i 工具进行人员招聘、选拔和发展。

EQ-i 从自我认识、自我表达、人际、决策、压力管理五个维度对情商进行研究。

- 1、 自我认识—即通常所说的“内在自我”，能够意识到自己当下的情感，自我感觉有力量，有信心追求人生目标。
- 2、 自我表达—所关注的是我们与外部世界的互动方式。
- 3、 人际互动—是与他人有效互动并融洽相处的能力。
- 4、 制定决策—指当决策的过程涉及情感因素时，如何做出最佳选择的能力。
- 5、 压力管理—在压力下保持冷静和专注，能根据事情进展及时调整方向、策略或观点，在经历挫折后仍能持有乐观态度，积极采取行动进行变革及压力管理。

大量研究表明，情商与领导力密切相关，且具有正相关关系，即：高情商者更倾向具有更强的领导力。在现今社会和企业环境下，领导者更需要具有高情商来支持。

本课程旨在通过提升领导者的情商来帮助领导者提升领导力。

## 课程目标

1. 理解情商的内涵
2. 理解领导者的情商对团队与企业发展的作用
3. 通过测评全面了解自身的情商
4. 掌握提升情商的方法与技巧
5. 掌握如何在现实工作中应用情商领导力来提升绩效

## 授课形式

1. 理念，方法论及工具的学习
2. 情商测评
3. 游戏体验
4. 案例分析
5. 团队讨论
6. 角色扮演
7. 视频观看
8. 结合工作中实际问题，应用学习到的方法及工具进行实战研讨

## 内容大纲

### 开场（30分钟）

- 课程目标与讲师自我介绍
- 破冰活动与学员自我介绍

### 单元一：什么是情商（60分钟）

- 案例-总裁缘何被解雇：介绍几位因情商低而被解雇的几位总

裁。

- 优秀的领导者需要高情商
- 什么是情商：介绍 EQ-i 对情商的定义。
- 情商测评与解读：现场测评与集体解读，帮助学员全面了解自身的情商的强项和不足。
- 情商的五大维度：介绍 EQ-i 所包含的五大维度和十五项子维度。

#### 单元二：提升领导者的自我认识（120 分钟）

- 体验游戏：照相机游戏：每个学员在观看一幅画后描述自己看到的和感受到的情绪状态。借此游戏让学员了解自己的内心状态。
- 自我认识对领导力的影响：不同自我认识领导者的表现和结果。
- 自我认识的三个子维度：解释从构成自我认识三个子维度：自我肯定、自我实现和对情绪的自我意识的含义。
- 如何提升自我肯定
- 如何提升自我实现
- 如何提升情绪的自我意识

#### 单元三：学会恰当地自我表达（120 分钟）

- 案例：飞机取消之后。通过分析王先生由于航班取消后的表现来认识王经理的情绪表达方式以及对工作的影响。
- 自我表达对领导力的影响：不同领导者的表现和结果
- 自我表达的三个子维度：解释构成自我表达的三个子维度情绪表达、坚定直率和独立性的含义。

- 如何合理进行情绪表达
- 如何提升坚定直率
- 如何提升自我独立性

#### 单元四：提升人际互动能力（120 分钟）

- 案例：王经理的烦恼
- 人际互动对领导力的影响：不同领导者的表现和结果
- 构成人际的三个子维度：解释构成人际互动的三个子维度：人际关系、同理心和社会责任感的含义。
- 如何建立良好的人际关系
- 如何提升同理心
- 如何提升社会责任感

#### 单元五：提升决策力（120 分钟）

- 视频片段：平津战役
- 决策力对领导力的影响：不同决策力下的领导者的不同表现
- 决策力所包含的三个子维度：解释构成决策力的三个子维度：冲动控制、事实辨别和解决问题的含义。
- 如何进行冲动控制
- 如何提升事实辨别能力
- 如何提升解决问题能力

#### 单元六：领导者的压力管理（120 分钟）

- 案例：陈经理怎么了？
- 领导者压力管理对领导力的影响：领导者在不同压力下的表现。

- 压力管理的三个方面：解释构成压力管理的三个子维度：灵活性、乐观心态和抗压能力的含义。
- 如何提升灵活性
- 如何建立和保持乐观心态
- 如何提升抗压能力

#### 课程总结与行动计划制定（30分钟）

- 讲师课程内容总结与回顾
- 学员制定行动计划并形成一对一支持伙伴