



如沐春风：《情商与影响力提升》

胡鹏飞老师品牌课程

能以更加饱满的热情投入到工作中；能做到换位思考，体谅别人的难处；善于倾听抱怨，解决问题，学会与客户保持情感交流，取得信任的职业人士一定会表现得越来越出色。

胡鹏飞

【课程前言】

现代职业人士

- 任务重：经常加班得不到家人的理解与支持，工作与生活无法平衡；
- 未来茫：职业理想与现实岗位差距远，常常失去工作动力；
- 压力大：吃不香睡不着爱发火，身体状况频频；
- 心态疲：无精打采有气无力，抱怨多；
- 关系差：得罪客户伤害同事；

随着宏观经济整体的变化，企业面临着越来越大的压力和挑战。未来的工作越来越难，但那些能以更加饱满的热情投入到工作；能做到换位思考，体谅客户的难处；善于倾听客户抱怨，解决问题，学会与客户保持情感交流，取得信任的职业人士一定会表现得越来越出色。



【课程目的】

掌握若干心理学要点，提升自己的觉察力、洞察力、自我激励能力和情绪管理能力，修炼高情商，改善情感交流，促进关系和谐，赢得生活与事业的平衡。

【课程相关】

课程对象：企业各职能部门人士

课程时间：2天1晚

【课程大纲】

一、知彼知己：洞悉自己，了解别人

1、从“心”了解自己

- ◇ 行为主义
- ◇ 精神分析

◇ 人本主义

讨论：自我优势识别

2、评估自己的心理健康，摆正家人关系

◇ 自我依恋的风格

◇ 个人成熟的三个阶段

◇ 父母、爱人、孩子的位置

案例：家庭战争

3、职业发展，未来之路

- ◇ 如何进行职业规划
- ◇ 进行哪些职业追求
- ◇ 成长进步的关键

自我检测：职业选择的四维度

二、逆风飞扬：管理情绪，自我激励

1、积极的人格特质

- ◇ 内控型人格
- ◇ 外控型人格
- ◇ 个人经营思维

2、逆境中的自我成长

- ◇ 韧性
- ◇ 乐观
- ◇ 希望

讨论：短期与长期利益平衡

3、自我情绪调控能力

- ◇ 情绪与生理唤醒

- ◇ 情绪与行为表达
- ◇ 情绪与主观认识
- ◇ 愤怒与焦虑的处理
- ◇ 郁闷与抑郁症

情景模拟：如何向家人发泄负面情绪

情景模拟：如何处理别人的负面情绪

案例研讨：常见的实用技术应用

三、情投意合：情感换位，社交技能

1、个人的权威影响

- ◇ 典型权威的象征
- ◇ 树立权威的沟通

◇ 说服方式与应用

讨论：凭什么获得信任

2、同理心

◇ 同理心是什么

◇ 同理与同情

◇ 同理心的培养

3、人际交往

- ◇ 基于高情境的交流
- ◇ 表达情感与关怀
- ◇ 积极的肢体语言
- ◇ 恰到好处的表达
- ◇ 异议的处理

课前电影赏析：如何引导大家

情景展现：向上级不抱怨的沟通