

《高情商沟通》

【课程讲师】 金毅峰

【课程时长】 1-2 天

【培训对象】 全体员工和管理人员

【课程背景】

职场人士面对越来越快的工作节奏、频繁的沟通与协作要求、现实的业绩压力，这一系列压力引起的情绪反应，容易带来心理、行为和人际关系方面的问题，从而影响工作效率。职场人士通过调整自己的沟通方式，知己解彼的高情商沟通变得至关重要。

【课程收益】

- ★ 了解情商及其对职业发展的影响；
- ★ 了解情商与内在人格特质之间的联系；
- ★ 发现自己可能存在的职场认知曲解类型；
- ★ 掌握认知调整的方法，从而改善消极情绪影响；
- ★ 获取适合自己个性特征的情绪调试锦囊；
- ★ 了解人际冲突形成的主要原因；
- ★ 学会与不同个性特征同事的沟通技巧。

【授课方式】

专业讲授+案例研析+声像视听+心理游戏+团体支持+感悟分享+性格测评等授课方式，深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启导感悟，能促使学员充分吸收、主动接受。

【课程大纲】

一 情商：职场助推器（课时：60 分钟）

案例分析：明星情绪爆发时

认识情商的 5 个组成部分

情商对职场成就的影响

情商提升从自我认知开始

二 认知模式与情绪稳定性管理（课时：60 分钟）

小组练习：识别情绪感受

消极情绪管理：认知调整 ABC

心理实验分析：知觉的选择性与限制性

转念法练习：改变认知角度

三 个性特征与情绪识别（课时：90 分钟）

“强势控制”——识别“蓝色指挥型”的个性特征

“梦想万岁”——识别“绿色关系型”的个性特征

“和谐安全”——识别“黄色稳健型”的个性特征

“完美主义”——识别“橙色思考型”的个性特征

不同个性特征的情绪调试锦囊

四 建立积极关系的高情商反应（课时：90 分钟）

人际冲突形成以及冲突的主要原因

人际关系中的情感账户

小组练习：如何做到高情商沟通

视频讲解：不同性格特征的高情商模式

团队演练：高情商沟通

五 如何打造具有阳光心态的团队 (课时：60 分钟)

破译阳光心态密码：阳光心态与快乐的关系

阻碍阳光心态的三座大山

影视案例分析：持续提升阳光心态的两个途径

现场互动：提升阳光心态的一个中心