

# 《情商领导力》课程介绍

【课程讲师】金毅峰

【课程时长】2天

【培训对象】中基层管理人员

## 【课程背景】

### 情绪资本时代的到来

进入 21 世纪以来，推动生产力发展的要素发生了巨大的变化，智力资本和情绪资本超越资金和劳动力，成为最重要的两个因素。在新世纪，情绪资本 (Emotional Capital) 将成为每个企业资产负债表上的一项重要资产。任何一个国家，一个国民，在解决了温饱问题之后，都会上升到精神层面的追求，这也是情绪资本时代到来的重要标志，对于员工而言，不但要追求‘干的好’，还需要‘干的爽’！这也对管理者提出了新的要求和挑战，那就是如何让员工‘干的爽’！

## 【课程收益】

- ★从进化心理学的视角，了解自我和他人的心理特点，掌握人性的共性；
- ★学会简单、高效、自主的情绪管理方法，做一个高情绪资本的领导者；
- ★掌握部分洞悉员工个性的方式方法，为提升个人领导力打下良好基础；
- ★掌握高效沟通技巧，学会打造幸福团队的方法，提升团队整体战斗力。

## 【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】

### 第一模块：知己知彼篇---最简单最实用的心理学

本模块以脑科学为基础，从进化心理学的角度，解读人类三个大脑的特点以及功效，尤其是对行为的驱动。让管理者了解人的本性，做到‘知己知彼’，方能“百战不殆”。

#### 壹、 脑科学：三位一体的大脑

- 1、 本能脑、情绪脑与理性脑
  - 1.1 本能脑的作用与特点
  - 1.2 情绪脑的作用与特点
  - 1.3 理性脑的作用与特点
- 2、 互动环节：测试情商
  - 2.1 情绪与表情
  - 2.2 微表情与杜乡
  - 2.3 情境下的情商

### 第二模块：自我管理---心理行为训练

情绪管理，是情商的重要基础。不管是领导，还是员工，在人际关系中，要想解决现实存在的问题，最根本的都是从我做起，因为只有改变自己，才有可能改变别人。本模块以‘心理行为训练’为核心，让管理者了解并学会四种‘心理行为训练’方法，并掌握有效的心理工具。管理者将掌握调适自我，管理自身压力与情绪的方法，并将方法传授给员工。

#### 壹、 进化的礼物：情绪

- 1、 人类的四种基本情绪
  - 2、 情绪的表现与意义
  - 3、 情绪管理的三个阶段
- 式、 情绪的心身互动与作用
- 1、身心纽带：紊乱的油门和刹车
  - 2、内分泌：是什么偷走了我们的活力
  - 3、 劳苦功高的心脏：透过 HRV 看心脏活力
  - 4、现场测试：“正能量身心健康管理系统”测试抗压能力和心脏活力
  - 5、抖动的发动机：是什么伤害了我们的心脏
  - 6、心脏活力对比：心脏猝死的原因及预判
- 式、 **HRV 协调技术：心身健康三步操**
- 1、四大心理行为训练
  - 2、HRV 协调技术的方法与原理---协调身心，轻松减压
  - 3、**正能量身心健康管理系统，见证 HRV 协调技术的神奇效果**
- 第一步：专注于心
- 1、 注意力意味着什么
  - 2、 注意力测试——选择性关注
  - 3、**视频教学：注意力测试——消失的猛兽**
- 第二步：专注呼吸
- 1、心身行的连接点：呼吸
  - 2、**互动环节——谁是强者**
  - 3、正确呼吸的方法和意义
- 第三步：专注体验
- 1、提高青春激素的有效途径
  - 2、专注体验的方法
  - 3、**互动讨论：改变人际关系的面相**

### 第三模块：知人善任篇

本模块提供简单易操作的心理工具，让领导能够认识不同员工的个性心理，并能够根据其个性，掌握有针对性的应对方案，以及安排合适的职责。

- 1、“**4D**”性格测试
- 2、三个大脑的职场表现
- 3、**互动讨论：师徒四人的主驱动脑分析**

### 第四模块：高效沟通篇

本模块给出了六种沟通技巧，让领导能够在不同的情况下，有效地引导和管理员工，建立良好的人际关系，提升团队和谐，提高绩效。

- “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
- 互动讨论：不同个性特征提升情商领导力的锦囊**

### 第五模块：幸福团队篇

一个健康的组织，有自己的文化和特色，其中‘组织情绪’是最鲜明的特色。后工业时代，崇尚个性，不需要强势领导。只要领导能够建构宽松自由，积极向上的组织情绪，员工的战斗力将实现‘核爆炸’式的爆发。

如何打造幸福团队

- 1、破译幸福密码：幸福与快乐的关系
- 2、阻碍幸福的三座大山
- 3、**影视案例分析**：持续提升阳光心态的两个途径
- 4、**现场互动**：提升阳光心态的一个中心

**备选模块：测试训练篇**

本模块为每组学员提供一套高科技生物反馈设备（需每组准备一台笔记本电脑），为每个学员现场做测试训练，了解自己的抗压能力和心脏活力，检测应用 **HRV** 协调技术的成效。

- 1、**基线测评**：每个人在不采用减压方法的状态下，测试 2-3 分钟，以了解心身行和谐状态。
- 2、**训练**：每个人应用 **HRV** 协调技术训练，同时用菩提花开训练项目，以了解个体的调适能力，以及调试后和谐状态。
- 3、**数据分析及筛查**：通过数据，让学员了解自身综合状态，筛查出训练效果不明显的学员，进行专门辅导训练。
- 4、**测试训练之后**，提供现场答疑。