
职场情商提升技巧

(1天)

授课方式：讲解、互动、案例讨论、经验分享

课程大纲

(一) 关于我们这个时代——成功人士的启示

- 1.何谓“三个时代”？ 带给我们什么重要启迪？
- 2.变革时代的特点
- 3.联合国科教文组织报告：《教育——财富隐藏其中》
- 4.职业生存之道：
 - (1)适者生存
 - (2)先发生存
 - (3)后发生存
 - (4)发展才能生存
- 5.健康、快速、可持续发展的职业发展之路，何者为王？
- 6.迈向职业成功的两条根本途径？
- 7.何谓职业的“道、术、势、法”

(二) 情商管理——情商是什么？

- 1.冰山理论
- 2.职业“D - A S K”
 - (1)Direction 方向
 - (2)Attitude 态度

(3)Skill 技能

(4)Knowledge 知识

3.职业生存之道

4.智商

5.情商

6.情商的重要性

7.情商与智商的关系

(三) 应用一：基于高情商的心态调整

1.什么是高情商的的职业心态？

(1)为人真诚心——最好的沟通方式

(2)名利平常心——切忌拜金主义

(3)工作责任心——提高敬业精神

(4)事业进取心——不断挑战自我

(5)职业自信心——敢于面对困难

(6)胸怀感恩心——感谢他人帮助

2.如何保持高情商的的职业心态？（技巧）

(1)弄清自我定位——知道自己能做什么

(2)明确努力目标——明确自己该做什么

(3)集中主要精力——做好重要的事情

(4)平衡人际关系——回避“螃蟹文化”

(5)开阔气量胸襟——切忌事事斤斤计较

(6)处理工作之余——下班后，多做一些

应用二：基于高情商的工作思路——思路决定出路

1.思路是什么？指向目标、解决问题的思考模式、思维路径

2.为什么“思路决定出路”

3.什么是务实的工作思路——年轻人最怕的是“不务实”的工作思路

4.寻找思路，需要突破哪些理念

(1)学会整合资源

(2)培育“三脉”，打造“四凭”

(3)重视战略、关注细节，形成系统优势

(4)克服职业的最大困难——惰性

(5)关注精力安排

5.如何找到工作思路？——切入点（技巧）

(1)关键性问题：职业发展瓶颈

(2)创新性问题：职业前沿问题

(3)系统性问题：职业发展机会

(4)可行性问题：职业优势、劣势、机会、挑战分析

(四) 应用三：基于高情商的“职场人际交往”——人品先锋

1.沟通姿态

2.双赢思想

3.系统思考

4.情感账户

5. A B C情绪理论

6.如何与上级沟通

(1)核心问题

(2) 8大核心建议

7.如何与同事沟通

(1)核心问题

(2) 8大主要建议

8.如何与客户沟通

(1)核心问题

(2) 5大主要建议