

《6 秒钟®情商领导力》

【授课时长】

6 个小时

【课程收益】

- 1、厘清情商的真相
- 2、学习到一整套国际认证的 6 秒钟情商提高的实操方法：情商提高 行动模型的三大步骤、八项重要能力、二十多个情商提高的工具。
- 3、通过情商类型测试，知道自己的优势、知道自己要改进的地方。每个学员都可以为自己量身定制一套情商提高方案。

【授课对象】

中高层管理者、总裁、职业经理人

【课程特色】

- 1、全球领先的情商领导力版权认证课程
- 2、理论系统、深入；实操简单、效果立竿见影。
- 3、全程体验式学习：20%理论讲解+80%实操练习、案例讲解

【课程大纲】

- 一、情商的真相：
 - 1、情商=拉关系+溜须拍马
 - 2、情商=情绪控制？
 - 3、情商=好好先生
 - 4、情商是天生？后天训练的？
 - 5、成功更重要的是智商？情商？
 - 6、情绪化与高情商有多远？
 - 7、情商=思考+情绪
- 二、6 秒钟情商提高 行动模型
 - 1、6 秒钟情商提高 行动模型 第一步：了解情绪
 - 1) 、情商的神经生物学
大脑图
 - 2) 认知情绪：我感觉
扫描情绪，我感觉

练习：观察周围人的情绪表情

练习：感觉情绪

3)、情绪模式识别：我习惯怎么做？

练习：BHM 扫描

2、6 秒钟情商提高 行动模型 第二步：选择情绪

1)、因果思维 我该怎么做？

代价与收益

练习：情绪代数学

3)、驾驭情绪 我如何做到？

情绪反应环

练习：驾驭情绪选择点

三点预防胜于治疗

及早介入：“欢迎”你的情绪

阻止情绪升级：发挥“6 秒钟力量”

练习：6 秒钟走下情绪电梯

练习：从思考出发，6 秒钟圣地

练习：从行动出发，6 秒钟行动

4)、运用内在动力 我想要的是什么？

内在动力 & 外在动力？

练习：价值环

5)、乐观思维修练 我“可以”做到？

时间、空间、我的定位

练习：乐观思维十句口头禅

3、6 秒钟情商提高 行动模型 第三步：超越情绪

1)、同理心：他人的感觉怎么样？

练习：五步掌握同理心

2)、超我的目标 我的人生使命是？

构建超我目标

三、测测你的情商类型

1、疲于应付的情绪透支

诊断？症状？优势？问题？药方？自我分析分享

2、随时爆炸的“定时炸弹”

诊断？症状？优势？问题？药方？自我分析分享

3、“好好先生”梦想家

诊断？症状？优势？问题？药方？自我分析分享

4、需要被照顾的“情商宝宝”

诊断？症状？优势？问题？药方？自我分析分享

5、复杂多变的“混合型”

诊断？症状？优势？问题？药方？自我分析分享

6、游刃有余的“情商专家”

诊断？特点？优势？自我分析分享

四、根据测试结果：量身定制一套情商提高的行动方案：

