
情商（情绪管理）

培训时间：2天

培训内容：

绪论：情商概说

本部分内容主要是让受训者了解情商的一般概念，重点是强调情商管理的四个方面。

一．情绪

- （一）情绪
 - （二）人类的四种基本情绪
 - （三）个人情绪的三种状态——心境激情应激
 - （四）情绪的两极性
 - （五）情绪的意义
- 附：调节情绪的验方

二．情商

- （一）情商
- （二）情商的范畴

三．情商管理的四个方面

- （一）配合和运用情绪的技巧
- （二）消除或淡化情绪的技巧
- （三）改变或修正信念与价值观
- （四）提升思维处理能力，形成更有效果的信念及价值观

第一部分：情商的心理机制——认识自己

本部分内容主要是让受学者认识自己大脑的结构和情商产生的机制原理。

第一节：人类的大脑结构

- 一．本能脑结构
- 二．情绪脑结构
- 三．大脑皮质结构

第二节：大脑的运作机制

- 一．本能（爬虫）脑的运作机制
- 二．情绪脑的运作机制
- 三．大脑皮质的运作机制

第三节：利用大脑皮质的优势三脑贯通心灵和—

- 一．运用语言的艺术
- 二．大脑皮质的画面功能

第二部分：价值观在情商管理中的力量

本部分内容重点让受训者了解价值观在情商管理中的作用进而掌握

1. 用“改变或修正信念与价值观的技巧”进行情商管理方法

2. 用“提升思维处理能力，形成更有效果的信念及价值观”进行情商管理的方法

第一节：价值观的力量

- 一．价值观

-
- 二．价直观的作用
 - 三．价值观阶梯
 - 四．逻辑层次
 - 五．情绪的心因分析---萨提亚冰山理论
 - 六．情绪卡壳的关节点
 - 七．价值观的结构

第二节：改变或修正信念与价值观的技巧

- 一．打通隧道拓展积极性信念和价值观
- 二．丰盛的价值观念
- 三．ABC 法则

第三节：提升思维处理能力，形成更有效果的信念及价值观

- 一．利益相关人理论
- 二．系统思维的五身法
- 三．表象情绪意图---洞悉人际沟通中秘密的方法

附：佛学中的智慧

- (一) 因果
- (二) 我执

第三部分：三脑统一运用情绪的技巧

本部分内容是使受训者掌握运用情绪三类技巧。

第一节：配合与运用情绪的技巧

- 一．抽离与结合
- 二．身心互动技巧
- 三．换框法

第二节：消除或淡化情绪的技巧

- 一．拉泡泡
- 二．生物反馈法
- 三．内观

第三节：其他有效情绪管理的技巧

- 一．合理宣泄
- 二．幽默
- 三．音乐

第四部分：后设模式---情商深层次管理的方法

本部分内容是使受训者掌握后设模式（4 先天神经语言程序情绪特征）管理情商的方法。

第一节：后设模式及 AMBR 流程

- 一．后设模式
- 二．后设模式测量
- 三．后设模式的种类型
- 四．后设模式如何影响情绪
- 五．后设模式影响情绪的哪些方面

第二节：红灯转换绿灯

- 一．情绪管理的红灯和绿灯
- 二．说法可以带来成功也可以带来失败

三．课堂练习

第三节：情绪转化的 CSW 表格

- 一．CSW 环境转换表格
- 二．使用的方法
- 三．课堂练习

第五部分 平衡工作与生活

本部分内容主要是使受训者学会平衡工作与生活之间的矛盾和冲突的方法。

第一节：捕获幸福

- 一．幸福
- 二．幸福的构成
- 三．幸福的技巧

第二节：职业生涯规划

- 一．职业成功与压力
- 二．职业选择与职业生涯规划
- 三．职业生涯中缓解压力的技巧

第三节：时间管理

- 一．时间管理与压力
- 二．时间管理的技巧
- 三．潜藏在时间管理背后的心理因素

第四节：处理人际关系压力的技巧（见第二部分第三节）

第五节：建立社会支持系统并不断进取

- 一．谁会支持你
- 二．你能想起谁？依靠谁？
- 三．你的支持系统

第六部分：压力的行为调节技巧---冥想

本部分内容是使受训者掌握第三代教练技术中的冥想与人类软件工程学中管理情绪的方法。

第一节：冥想。

- 一．冥想
- 二．萨提亚冥想
- 三．萨提亚冥想在压力管理中的意义
- 四．萨提亚冥想心理机制
- 五．萨提亚冥想修为的阶梯
- 六．体验萨提亚冥想
- 七．实施萨提亚冥想要点

第二节：Tom stone 的人类软件工程学

- 一．Tom stone 和他的人类软件工程学
- 二．GAP 技术
- 三．CORE 技术
- 四．CEE 技术