

# 情商与影响力

## —— 了解自我特点，发展情商，

人人都想有高的智商，但是智商多数和遗传有关，幸好和成功更相关的是情商而非智商，虽然也看爹妈给了没有，但是好歹有多一点儿的成长空间！

### 课程概述：

从智力上来说，我们一般都知道做人应该诚实有信，做事应该积极主动，人生应该积极进取而善解人意。不过，您能做到吗？一切按要求努力完成后，您还快乐吗？

人不是计算机，成功和快乐需要智力，还需要智慧，智慧是什么？知人知己，平和从容。无论顺境逆境，从容面对，无论富有还是以上窘境，内心坦然知足。

情商(EQ)是一种能力，可以感觉、了解和有效应用情绪的力量与智能作为人类的能量、信息和影响的来源。包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪。因为只有认识自己才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。

这种能力，是一种态度，它的基础是一种人格状态或品质。是一种经常性、稳定性的存在。本课程侧重于对于人性的了解，从性格角度来理解自己和他人，知道我们的性格中是那些帮助我们成功，而有的时候却会给自己添乱。我们常常说，人最难战胜自己，明明知道该怎么做，但是就是做不到，是什么让我们暴跳如雷，又是什么让我们管不住自己说一些疯狂的话，做一些不靠谱的事情，又是什么让我们没有听懂领导的话语，是什么让我们和所爱的人对着干？

是遗传，是童年的创伤？不过，追究没有意义。有意义的是面对未来，提高情商，就是让我们更好地理解自己、理解他人，接受人性的弱点，达成谅解，然后才能改善和成长让我们心平气和，站在更高的起跑线上，从容面对各个困难，面对人生。

### 课程目标：

- a. 了解情商；
- b. 自我探索，分析自己的需求、心态、情绪、思维和行为风格
- c. 理解他人，理解他人的需求，接受弱点，欣赏优点。
- d. 更好地面对人生。

### 课前准备

- ◇ 除一般课程常备的器材（如电脑投影仪、白板等）外，flip-chart纸（每组至少3张）、彩笔（或白板笔）每组至少一支、会场布置应适合分组讨论，每组6-7

人，并且室内应有足够的活动空间，不能超过 6 组。

### 授课方式

- ◇ 课堂讲解、量表测评、案例分析、小组讨论、互动活动

### 授课对象

- ◇ 中层管理者、资深员工

## 课程内容提纲

- 情商是什么
  - 对自己的了解
  - 情感管理与控制能力
  - 自我激励
  - 对他人情绪的理解
  - 管理交互作用
- 自己分析和了解（案例、讲解与讨论）
  - 性格评估
  - 不同性格的人的特点
    - ◆ 心态
    - ◆ 思维方式
    - ◆ 情绪体验
    - ◆ 沟通方式
    - ◆ 做事态度
    - ◆ 人际关系
  - 为什么我们会成为这样的人？
- 失败的地方人各不同：
  - 不同性格的人爱犯不同的错误
  - 那些人彼此看不惯？
- 成功的道路依然各具特色：
  - 不同的成功之道，
  - 最容易成功的地方
  - 互相赏识的人
  - 相互取长补短的人
- 如何成为更加具有影响力的人

- 发扬自我长处
- 警惕陷阱
- 需求他人帮助

## □ 问与答