

经理人 EQ 提升和 EQ 团队建设的技巧和方法

【课程目标】 让课程参训人员

- 1、了解 EQ 的基本知识；
- 2、掌握一些基本的自我 EQ 提升训练方法；
- 2、掌握一些基本的 EQ 团队建设方法；
- 3、能结合自己的生活和工作的，实施个人 EQ 提升和 EQ 团队建设训练。

【培训方式】

- 1、 问题讨论，由授课专家提出问题后，首先由参训人员讨论，然后由授课专家归纳总结，给出答案；
- 2、 案例引导，由授课专家提出一个案例后，参训人员一起讨论分析，加深对所讲内容的把握；
- 3、 现场答疑，参训人员可现场提出自己工作中所遇到的问题，进行讨论，最后由授课专家进行解答；
- 4、 现场练习，讲解一个方法后，通过现场练习，保证准确理解和运用；
- 5、 游戏启发，课程安排有启发式游戏，以通过游戏启发参训人员思考加深理解；
- 6、 小班组织，每班不超过 40 人，教练式培训，超过 40 人就难以保证互动练习效果。

【主要内容】

一、事业成就与 EQ 的关系

- 1、IQ 与 EQ 的关系
- 2．知识与 EQ 的关系
- 3．意志与 EQ 的关系
- 4．刘邦与项羽的 EQ 比较
- 5．张良的 EQ 与成就
- 6．刘备的 EQ 与成就
- 7．张瑞敏的 EQ 与成就
- 8．李书福的 EQ 与成就
- 9．王石的 EQ 与成就

二、情感情绪在人生中的作用

- 1．爱的情感的力量
- 2．恨的情感的力量
- 3．喜怒哀乐忧惧六种情绪的作用
- 4．如何避免爱的情感对人的行为意志的扭曲

5. 如何避免恨的情感对人的行为意志的扭曲
6. 如何避免喜怒哀乐忧惧六种情绪对人的行为意志的扭曲

三、EQ 的基本知识

1. EQ 的提出
2. EQ 的五个基本内容
3. EQ 的9个重点
4. 四种传统的EQ管理法
5. 十八项工作EQ
6. 有效的EQ管理4法
7. 提升EQ的十二个要点

四、个人EQ提升训练方法

1. 高EQ人的8个特性
2. 自我EQ管理4步曲
4. 自我情感管理五法
5. 自我情绪管理四法
6. 《弟子规》中的EQ提升方法
7. 《老子》中的EQ提升方法
8. 《论语》中的EQ提升方法
9. 禅与EQ提升管理

五、EQ 团队建设方法

1. EQ 团队建设与企业组织执行力的提升
2. EQ 团队与团队EQ
3. 团队EQ的三个决定因素
4. 提高团队情商的途径
5. 打造高EQ的团队6个技巧
6. 团队情感管理的三项工作
7. 团队情绪管理的两项工作

六、EQ 团队建设在企业文化中的实现

1. 信仰与团队EQ的提升
2. 团队成员EQ管理规范
3. 团队情感溶和管理的“三不”法
4. 团队情绪管理的“微笑”管理实施法
5. EQ 团队建设的仪式法
6. EQ 团队建设的读经法
7. 如何溶和情绪狂燥的团队人员
8. 如何溶和冷漠孤僻的团队人员

【参训对象】 企业中高层管理人员



【培训时间】 2—3 天

