

企业情商提升培训

【课程背景】

情商，即个人情绪控制，人际关系协调和企业情绪管理能力，情商高的人更容易成功，情商比智商更重要，这已经得到越来越多人的认可，一个人有情绪控制，关系协调等方面的能力，不可否认，一个企业同样有类似的能力需求，企业情商的提升训练对于企业及个人都有着重要的意义。

【课程收益】

- 通过经典案例分析，帮助学员认识到情商对个人成就的帮助作用；
- 帮助学员正确认识和看待情商，了解情商的内涵；
- 帮助学员掌握提升个人情商的方法，培养心智能力，提高个人情商，提升个人工作和生活幸福感；
- 帮助学员掌握沟通过程模式，认知沟通中的障碍，了解个人沟通中的心理需要和需求 and 沟通风格，针对需求和沟通风格，选择适合的沟通方式；
- 帮助学员认知个人在团队中的位置和作用，团队对个人的意义，提升个人团队合作意识和合作能力。

【课程时间】

一天

【课程老师】

孙婧婧

【课程大纲】

一、 情商渊源

1. EQ 的含义

2. 哈佛八大智能解析
3. 认识情商之父
4. EQ 与 IQ 在企业中的人员分布

课堂互动：情商测试

二、 情商训练五步法 自我情绪觉察

游戏：认识人的情绪

1. 自我情绪觉察

课堂互动：波浪线的添加看情绪变化

2. 画一棵树，了解自己的情绪（绘画心理技法）

三、 情商训练五步法 自我情绪调节

1. 费斯廷格法则
2. 开心金库运用法则及课堂练习
3. 打断情绪因果链
 - ◆ 改变视觉
 - ◆ 转移注意力
 - ◆ 离开 重新获得
 - ◆ 寻找行为背后证明动机

课堂练习：领导对你斥责

课堂练习：去朋友家很乱，令你厌烦

课堂练习：寻找正面动机的理解分析《杜拉拉升职记》

四、 自我激励 寻找自信

1. 了解自己 课堂互动：画一个自画像 绘画心理分析个人潜能

2. 自我实现 视频案例：力克胡哲 陈州 选择的自由

3. 境由心转 游戏互动：走入丛林

五、 认识他人情绪

1. 共情 五感联通与他人同频

五感案例：柠檬

2. 关键对话及使用法则

3. 非暴力沟通运用

六、 人际关系处理

1. 三赢原则

2. 沟通圈的理解运用

3. 团队活动

◆ 风中显劲草

◆ 解开千千结

◆ 同理心 解开绳索