IQ 诚可贵 EQ 价更高

新常态下如何提升情商管理

主讲：胡金华

课程目的:

通过测试和游戏了解自己的情商，通过专业练习掌握训练情商的技巧，学会如何科学管理情绪，如何表达同理心，将情商知识应用于实际工作，帮助构建和谐的人际关系和工作关系，做一个高 EQ 的职场人。

课程对象：

企业全员类

课程时长：

2 天/1 天　pm9：00—12：00　pm14：00-17：00

课程纲要：

第一部分 情绪的基本知识

1、情绪的概念

2、情绪的外部表情

3、情绪的生理表现

4、消极情绪产生的原因

第二部分 情商与智商

1、情商与智商的关系

1、寻找高情商的人

第三部分 情商的五大基本要素

1、情商要素“说明书”

2、认识自己情绪的能力

3、管理自己情绪的能力

4、自我激励的能力

5、认识他人情绪的能力

6、管理人际关系的能力

第四部分 IQ 诚可贵，EQ 价更高

1、情商与人生

2、情商与幸福

3、情商与健康

4、情商与工作

第五部分 情商训练的策略

1、如何提高自我意识

2、如何科学管理情绪

3、如何激励自己

4、如何表达同理心

5、如何管理人际关系

备注：本课程将根据企业实际培训需求予以适当调整，形成唯一的解决方案。