
管理者的情商影响力

其它标题：情商领导力

课程目的：

- ※ 快乐即是生产力，运用情绪资本管理团队经营企业，将 EQ 与管理高效联动，管理将更有效！
- ※ 了解自己，正确评价自己、减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣
- ※ 深入了解情绪，提升情商，驾驭自己情绪，促进人际和谐并调整自我，激发主动性与创造性，感悟积极心态的重要力量，具备职业人合格职业态度
- ※ 掌握行之有效的情商管理策略，运用 EQ、AQ 应对逆境，塑造良好的心理素质，提升应对能力
- ※ 运用塑造阳光心态十大工具、着眼未来，活在当下，从根本上解决带来心理的不合理信念
- ※ 提升个人情商的同时，注重情商在企业团队中的应用，培养对他人的情绪及压力接受、适应和有效引导的能力
- ※ 识别他人的情绪，掌握良好竞争、协作相处之道，打造高效领导团队和协同关系，获得更良好的工作人际与社会支持

课程大纲：

二、 破冰和热身，训练导入

- ※ 职场情绪资本，快乐就是生产力

- ◇ 乐在工作四个基础

三、 情商究竟为何物？认识情绪，全面了解情商(EQ)

1. 情绪智能与情绪资本

- ◇ 情绪聊天室:何为情绪？情绪何来？
 - ◇ 情绪的类型、影响和回馈
 - ◇ 不良情绪对个体健康和企业的影响
- ### 2. 从 IQ 走向 EQ：情商的作用
- ◇ 正确认识 EQ 以及四种基本情绪
 - ◇ EQ 究竟是什么？情商的概念、内涵与作用、EQ 自测
 - ◇ IQ 与 EQ 的四种组合
 - ◇ 情商主导人际关系,情商决定影响力

四、 高情商领导者的影响力：领导者的 3Q 模型，情商造就领导力

1. 管理者本身的情绪和行为表现对情绪管理的影响
2. 情商在领导力实施过程中的作用
3. 利用情商开展领导工作：从权利到领导力
4. 管理者读心术：上下级情商管理
 - ※ 管理者一定要读懂自己的“心”
 - ※ 管理者更要读懂员工的“心”
 - ※ 管理者要辅导员工读懂自己的“心”

五、 提升自己的情商：管理者的情商提升，缓解压力，乐在工作

1. 情绪觉察：体察自己的情绪，高度的自我认知，提升情绪敏感度
 - ◇ 随时随地自我觉察自己情绪：了解人体处理情绪的器官以及反应方式
 - ◇ 情绪的钟摆效应
 - ◇ 情绪的表达方式（从表情看心情）
2. 情商管理：管理自己的情绪，做情绪的主人
 - ◇ 操之在我，做自己的主人
 - ◇ 情绪调适——接纳即融化
 - ◇ 情绪疏解方式：适当表达自己的情绪
 - ◇ 负面情绪的处理：消除不良情绪的方法

-
- ◇ 增强正面情绪：自我调整，自我激励、驾驭情绪的有效方法
 - ◇ 强化个人正向情绪
 - 3. 识别他人情绪，提升沟通技巧
 - ◇ 识别他人的情绪（同理心、移情）
 - ◇ 用心理辅导技术来与人沟通，培养“通心力”与共情技术
 - ◇ 学习解读肢体语言的能力，通过非语言信息，分析他人的情绪模式
 - ◇ 高情商（EQ）管理者的上、下属情商
 - 4. 情绪资本：EQ 在管理工作中的应用，建立良好的人际关系人际支持
 - ※ 和谐的团队，离不开情商；稳固的团队，离不开情商；人心理顺了，事情也就顺利了；目标也好达成了；人才也就留住了；管理也就轻松些了
 - ◇ 管理者的情商提升，缓解压力，乐在工作
 - ◇ EQ 的最高风范——负起责任与培养自信
 - 5. 情商修炼：塑造阳光心态
 - ※ 心态的力量，塑造阳光心态，有效解决压力
 - ◇ 幸福的真谛：活在当下，工作与生活平衡艺术
 - ◇ 塑造阳光心态十大工具
- 六、 国学中的情商：大道至简的情商境界
- ※ 把快乐还给自己，别把幸福给丢了
- 七、 课程总结