
【情商管理与智慧人生】

——提升职场情绪管理能力培训大纲

主讲：韩丽

企业领袖和出色的创业家往往不是因为拥有高智商而成功，相反的，他们成功的秘诀是“高情商”；而团队中拥有高合作精神、高沟通能力的员工受欢迎的秘诀仍然是“高情商”！

生活、工作中我们常遇到怀才不遇频频跳槽、遇事发飙事后后悔的人，其实都是情绪管理不好的表现。情商低的人容易受他人的影响，意志力薄弱，自己的目标也不明确，办事效率低，严重的依赖他人，人际关系也比较差。整天会表现的很焦虑，生活没有规律，爱抱怨，无法充分地发挥出自己的聪明才智。

所以人常说：“能力不好不一定会成功，但情绪管理不好一定不会成功！”现在情商越来越多的被应用在企业管理学上。对于组织管理者而言，情商更是领导力的重要构成部分。

培训目标

-
- ◆ 对个人：教会我们掌握提升情商的策略与技能，提升幸福指数
 - ◆ 对团队：合理运用情绪管理提升团队协作、员工提升工作绩效、领导提升领导力
 - ◆ 促进企业内部上、下级与同级之间的相互理解、相互包容与相互信任

🌈 **培训课时：**1天

🌈 **室内拓展式培训：**

理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、视频赏析、技术演练

🌈 **培训大纲**

一. **互动：你的情商怎么样？**

二. **解读情绪**

1. 情绪的内涵

2. 情绪的分类：积极情绪与消极情绪

3. 压力下消极情绪的杀伤力：

生理疾病：怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、忧伤肺、压力太大易得胃溃疡；

心理疾病：抑郁症、浮躁症、冷淡症、交际恐惧症

心理疾病：抑郁症、浮躁症、冷淡症、交际恐惧症

4. 情绪的由来：ABC理论

5. 你是A型人吗？

6. 情绪的周期

三 . 情商管理

1. 从 IQ 管理走向 EQ 管理

2. 情商主导人际关系,情商决定影响力,情商提升成功机率

3. 情商五要素:情绪的自知、自控、自励、识别他人情绪、和谐共处

4. 情绪管理的六个步骤

四 . 提高情商的方法

1. 方法一:知情:

自我觉察的训练

觉察是什么,觉察什么,怎么觉察

活在当下

练习觉察的体验式活动

情绪管理公式:

自我觉察 ⇨ 情绪识别\延缓 ⇨ 后果评估 ⇨ 导正情绪

2. 方法二:调情:

(一) 脑:改变你的认知:

忧虑发生的机率

方法:自动化思维 VS 控制性思维

训练:改变认知维度:思维转换

(二) 心:调整心情

1) 如何调整焦虑情绪

2) 如何化解悲伤情绪

3) 如何抑制愤怒情绪

4) 安装自己的快乐开关

(三) 体:让身体的生物能畅通地流动

◆ **莱克式呼吸法练习**

a) 莱克式呼吸法的起源与背景

b) 练习莱克式呼吸的要领

c) 日常解压的步骤与要领

◆ **运动法**

3. 方法三:识情

识别各类人的情绪：表情、肢体语言

五. 高情商沟通

1. 沟通中的情绪管理

- 1) 先处理心情，再处理事情
- 2) 沟通的三个层次

2. 人际关系三要素：

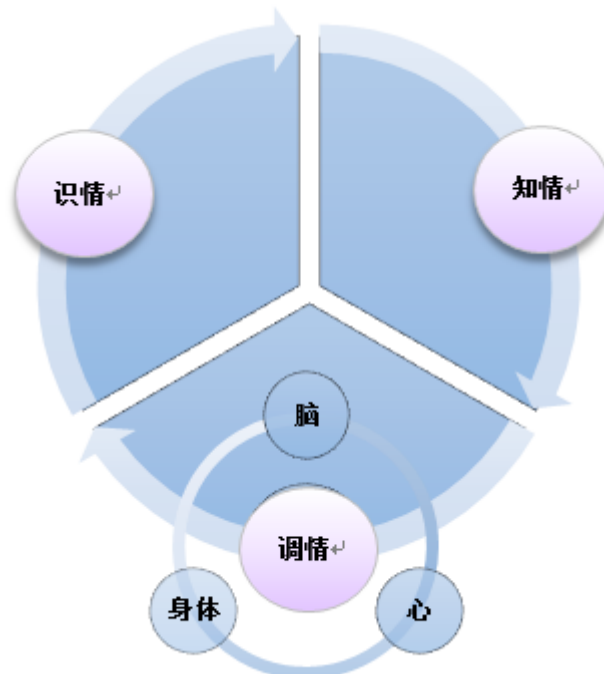
相互认同
情感相容
行为相近

3. 人际魅力规律

情景性吸引
诱发性吸引
互动性吸引
异性吸引

🌈 课程核心理论：

调整负面情绪通过三步三维的方法进行有效调整：



提高情商，创造最优绩效！