

# 6 秒钟情商领导力

## 课程背景：

在我们的传统教育里，人们常常被要求学习压抑或避免产生情绪，因为据说情绪会干扰我们制定决策。美国 6 秒钟情商研究发展组织研究结果告诉我们，如果没有情绪，我们将无法做出任何决定。情商引导我们明智地运用情绪，去找寻一种平衡——既不受制于情绪，也不能忽视他的存在，而是将它作为一种策略性的资源。只有将我们的逻辑思维与情绪有机地联系在一起时，我们才能制定出最理想的决策。当我们将其运用于日常的事业与生活的挑战之中时，它将是一笔巨大的财富。

## 关于 6 秒钟：

6 秒钟成立于 1997 年，是目前全球最大的情商研究发展组织，汇集了世界各地的顶级心理学专家。情商大师安纳贝·金森博士在这里担任执行总监 14 年。这个组织汇集来自全球的情商科学家、教育家及企业领袖，并且每年召集一次全球性的情商论坛，以期通过交流推动人类更为进步的决策和实现人生幸福。

2006 年，这个目前最完善的情商发展模型来到中国，与中国每一个坚持追求卓越的个体分享。希望这些研究结果能有效帮助每一位中国朋友获得非凡的成就与高品质的生活。

## 课程收益：

- 重新对自己进行思考并充满影响力的做一个运用情商提升领导力及影响力领导；
- 改善情绪智能：增强自我意识和决策能力，运用情商管理变革；
- 了解反应环和此反应还是如何削减你的领导角色；
- 重新定义同理心，加强同理心，在工作及生活中学会协作，实现彼此支持；
- 追求超我目标并学习激励其他人的方法；
- 掌握提升情商的八个工具，锻炼情商“肌肉”，用情商激活领导力。有效平衡和综合：效率、人际关系、生活品质、幸福感。

**课程时间：**2 天，6 小时/天

**课程对象：**中、高层领导者

**课程方式：**聆听分享、发表、视频反思、作业练习、活动参与、理论讲解、心理游戏、分组讨论、老师示范、模拟演练、录像分析、小组工作坊。

## 课程大纲

### 前言

1. 聚焦全球情商解决方案
2. 情商冰山
3. 传统领导力 VS 情商领导力
4. 关键成功 4 要素：效率、人际关系、生活品质、幸福感
5. 小结：情绪驱动人，人驱动绩效

### 第一讲：情商是什么

#### 一、情商管理真相

1. 高情商 ≠ 好好先生
2. EQ = Thinking X Feeling

#### 二、情商 8 项胜任力

**活动：**情绪海报

1. 认知情绪：具体型和情绪化型

2. 情绪模式识别：无意识型和分析型
3. 因果思维：回应型和谨慎型
4. 运用内在动力：被动型和自趋型
5. 驾驭情绪：反复无常型和温和型
6. 乐观思维修炼：受害者型和自负型
7. 同理心：疏远型和陷入型
8. 追求超我目标：漫无目的型和充满动力型

## 第二讲：我目前情商发展阶段

本章节建议学员在参训前在6秒钟官网（也可由老师统一申请）申请完成个人领导力（SEI问卷）测评。这份测评将会科学呈现学员目前情商领导力水平所处的阶段。主讲老师也会进行每一位学员的训前尽职调研沟通，课堂上将会发放报告至每位学员（这份报告结合课程生成学员手册），并由老师带领对每个人的报告进行“一对一解读”。在报告中学员可以清楚知道自己的领导类型。

### 一、6秒钟情商领导类型及特征

#### 1. 情商宝宝

- 1) 三大模块八项能力都处于脆弱阶段
- 2) 习惯最直接而自然地表达情绪，没有察觉和顾及他人感受的意识
- 3) 需要他人更多地照顾自己的情绪
- 4) 在他周围的人会消耗情绪
- 5) 当问题出现时，很难找到解决问题的关键因素。

#### 2. 梦想家

- 1) 较高的超我目标和同理心
- 2) 不太清楚自我的“内在动力”
- 3) 非常和蔼的“好好先生”
- 4) 对他人的情绪比对自己的情绪敏感
- 5) 他们认为高情商就是不发脾气，表现为一个“好脾气人”
- 6) 缺乏“内在动力”以及“了解情绪”的梦想家容易在做决策时受他人左右

#### 3. 定时炸弹

- 1) 他们非常清楚情绪的价值
- 2) 清晰的内在动力,能够控制情绪和运用情绪的能力
- 3) 缺乏长期远景和同理心,难以做到换位思考和感受
- 4) 长期压抑情绪，在难以承受的状态，会失控爆发——犹如一颗定时炸弹一样危险！

#### 4. 情绪透支

- 1) 超我目标与很强的同理心
- 2) 缺乏内在动力，同时又有很强的同理心
- 3) 难以选择情绪，因而只有依靠压抑和控制情绪来处理事件

#### 5. 混合型

- 1) 这是没有明显特点的情商类型
- 2) 通常自我感觉良好，导致情商发展速度较慢

#### 6. 情商专家

- 1) 了解自己的情绪状况,并且熟悉自己的情绪模式
- 2) 清晰的超我目标及内在动力
- 3) 他们是我们学习的榜样

### 二、不同情商领导类型特征自我规划

小组工作坊 1：你的报告带给你的启示

## 小组工作坊 2：不同情商类型特征带给你的启示

### 第三讲：了解情绪——认知情绪

#### 一、关于情绪

视频：战斗 or 逃跑

1. 情绪对你来说像什么？
2. 你与情绪的关系？
3. 情绪的理解

#### 二、工具学习：情绪地图

1. 情绪的功能与价值
2. 我们过往对情绪的理解
3. 情绪正确运用将带来意想不到的结果
4. Emotions=Data，情绪=信息

#### 三、情绪为什么重要？

1. 信息的资源
2. 帮助我们生存
3. 情绪的传染性
4. 能量的源泉

小结：没有坏情绪，只有你不喜欢的情绪

### 第四讲：选择情绪

#### 一、情绪模型识别

视频：鳄鱼 or 木头

练习：TFA 卡片，识别我的模式并学会运用“想法——感受——行动”工具

1. 人人都拥有八大情绪：喜悦、信任、害怕、惊讶、难过、厌恶、生气、盼望
2. 情绪背后的信息与逻辑
3. 情绪与绩效的关系

#### 二、因果思维

##### 1. 在采取行动前停下来评估

视频：妈妈的选择

反思：我的模式

小结：你有什么新选择？

##### 2. 因果思维的运用

活动：VAD

反思：我，身为一个领导（或有领导力的人）该如何影响他人？

#### 三、驾驭情绪

##### 1. 大脑的工作原理：原始脑

视频：停车风波

##### 2. “情绪化反应”与“高情商反应”的区别

##### 3. 情商管理真相

在“情绪化”与“高情商”之间，你需要 6 秒钟。

##### 4. 情绪与身体的变化

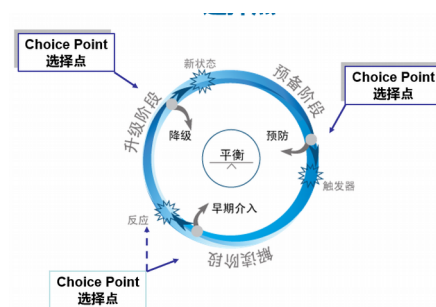
活动：6 秒钟圣地

##### 5. 6 秒钟“脱口而出”练习

##### 6. 面对情绪，你有三个选择

- 1) 感觉还是压抑

	对于自己和他人的代价	对于自己和他人的收益
短期		
长期		



- 2) 主动还是被动
- 3) 上升还是下降
- 7. 情绪方法 (VET) : 接受—探索—转换

课后作业：制作情绪简历

作业发表：我的情绪简历

#### 四、运用内在动力

- 1. 情商与变革

练习：回忆一个你作为领导曾经引领变革经验

- 2. 抗拒的循环

#### 3. 参与的循环

模型：情商转变模型

- 4. 运用内在动力冰山模型

活动：寻找价值 (价值观卡片)

#### 五、乐观思维修炼

视频：病房里的乐观思维

- 1. 面对逆境的思维模式
- 2. 乐观思维与悲观思维差异

### 第五讲：超越情绪

活动：盲人

#### 一、关于同理心

练习：结合工作中的实际情况，练习“如果……我……句型”

在每一种情况下，请思考：

- 1. 我的感觉？
- 2. 我的外部表情？
- 3. 我的情绪？
- 4. 我的行动语言？

#### 二、同理心与同情心关系

视频：同理心≠同情心

- 1. 确认感受
- 2. 挖掘事情经过
- 3. 创造多种选择

#### 三、超我目标

- 1. 超我目标是什么？

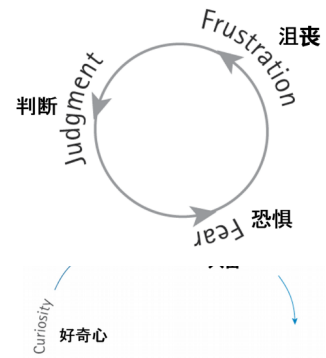
视频：超我目标

- 2. 人生如戏：你是你自己的编剧

课堂练习：编写人生剧本 (6 秒钟剧场)

#### 四、情商管理 6 个阶段

- 1. 认识情绪
- 2. 自我情商管理
- 3. 情商关系管理
- 4. 适应切换不同管理模式
- 5. 优化团队的沟通品质
- 6. 培育未来领导



Choose Yourself 选择情绪

#### Pessimist 悲观思维

Time: Permanent  
时间：持久的  
Space: Pervasive  
空间：普遍的  
Changeability: Helpless  
挑战性：绝望的

#### Optimist 乐观思维

Time: temporary  
时间：暂时的  
Space: isolated  
空间：独立的  
Changeability: effort Possible  
挑战性：可战胜的

对失败的看法	悲观	乐观
时间性	永久的 始终存在，永远不会过去	暂时的 事情将会过去
空间性	普遍的 它将毁灭一切	孤立的 这只是一个方面
“我”的定位	无能为力 我什么都做不了	努力就能成功 我可以做一些事情