

情商领导力，压力时代管理者的必修课

【课程背景】

快速发展的压力时代，组织变革加剧、客户要求提高、工作节奏加快，工作的压力越来越大，对管理者自身的自我管理能力提出了更高的要求。在传统领导力的基础上，还需要管理者具备更强的自我情绪压力管理能力，以及支持团队、组织构建积极情绪、调整状态面对压力的能力。

哈佛大学教授戈尔曼博士的研究表明：“90%领导者的成功取决于情绪智力。”也是压力时代最能快速提升整体领导力的一项重要能力。

你是情商高的管理者吗？你擅于激发团队的工作热情吗？你是否常常感觉团队内的人际关系带给你不堪承受的烦恼与压力？你想成为受人尊敬的欣赏式管理者吗？当下属处于糟糕表现时，你懂得如何帮助员工改善情绪状态吗？情绪驱动人，人驱动绩效；提升管理者的情商，就是提升工作绩效和组织绩效！

【课程收益】

- ★ 测评：领导力风格测评与解析、情绪胜任力测评与解析；
- ★ 掌握：构建高情商领导力的有效方法；
- ★ 提升：团队辅导能力、领导力；
- ★ 提高：团队绩效；

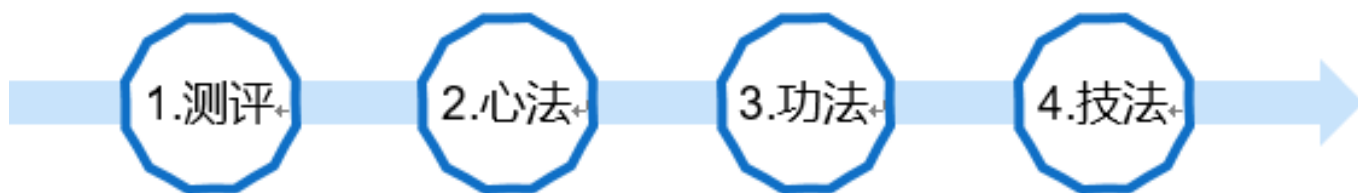
课程对象：

1. 中层管理团队、企业核心管理或技术团队、中小企业高层
2. 销售类、客服类、管理类、研发类等岗位核心团队管理者

课程时间：2天，6小时/天

课程方式：讲师讲授、影视分析、案例讨论、互动交流、分组讨论、现场演练、现场辅导

课程模型：



课程大纲

第一讲：情商领导力的认知重评

一、情商领导力和传统领导力的区别

1. 管理现状分析
2. 人性需求变化对应不同的管理方式
3. 传统管理者转型情商型管理者的思维障碍

二、绩效提升模式剖析

小组讨论：绩效提升公式计算

三、情绪对绩效、认知、行为的影响

案例：冰山模型

四、高情商管理者的特质

1. 自我情绪模式觉察
2. 面对情绪压力构建弹性的能力
3. 团队辅导与激励，支持团队构建弹性
4. 带领构建组织情商

第二讲：测评——情商领导力的基础

一、情绪胜任力测评

1. 情绪压力指数测评

现场测评

2. 压力源探寻

觉察体验：自我压力觉察（自我评分）

3. 面对情绪压力的四种状态解析

小组研讨：我在情绪压力状态下的应对模式

4. 情绪胜任力指数测评

现场测评

二、管理风格测评

1. 六大风格剖析：告知、信息、质询、导泻、催化、支持

现场测评

2. 三脑认知

3. 三脑与情绪的运行模式解析

- 1) 质询—爬行脑导泻
- 2) 催化—情绪脑告知
- 3) 信息、支持—智力脑
4. 六大风格与自我情绪模式的觉察

第三讲：心法——情商领导力的核心

一、压力、弹性、绩效的相互模式与剖析

二、弹性

1. 弹性的定义
2. 弹性的四个领域：生理、心理、情绪、精神
3. 弹性与情绪能量坐标
4. 弹性与心率：心率和谐 = 良好的弹性

三、HeartMath 建立弹性技术

1. 专注于心的呼吸技术
2. 快速和谐技术
3. 内心平和技术
4. 定格技术
5. 心脏锁定技术
6. 和谐沟通技术

现场演练

第四讲：功法——情商领导力的体现

一、了解团队

1. 员工自我心智模式及提升洞察

- 1) 三脑原理以及如何激发员工
- 2) 情绪与弹性构建的方法

2. 员工“思维的坑”

- 1) 坑的形成：员工三种不同状态
- 2) 思维的坑：员工认知视角偏差
- 3) 别人挖坑：打造员工成长氛围
- 4) 选择的坑：在新环境中抓机会

3. 如何解决员工“思维的坑”

视频案例：马云的《功守道》

1. 填坑的三步骤
2. 在不同情境的填坑方法

讨论：如何识别和填好员工“思维的坑”

二、因材施教

1. 员工类型：人才、人财、人材、人裁

2. 辅导技巧：

- 1) 指挥、权威：告知、信息、质询
- 2) 引导、促进：导泻、催化、支持

四、教练式团队辅导

1. 提问技巧：开放式 VS 封闭式

2. 教练九宫格

现场演练

3. 3F 倾听

- 1) 听与 3F 倾听的区别
 - 2) 体验不积极倾听
 - 3) 主动倾听的障碍
 - 4) 3F 倾听技术：事实、感受、意图
4. 同理心训练

案例练习：小张的烦恼

第五讲：技法——高情商领导者的使命

一、担当情绪领袖，完善组织文化

1. 推动团队积极开放的沟通模式
2. 同理心思维在团队中的发扬

3. 塑造团队感恩与忠诚的心态

案例研讨：企业员工 EAP 心理援助计划

- 1) 感恩文化的建设

小组练习：感恩冥想（感恩日记）

- 2) 宽恕与接纳：慈悲心冥想

团队研讨：如何建设开放信任的团队文化？

二、组织愿景打造：意义感和价值感

1. 马斯洛需要层次理论：自我超越 vs. 自我实现
2. 设立自我的超我目标
 - 1) 为何需要设立超我目标？
 - 2) 超我目标的内涵
 - 3) 超我目标的五个基本特征

小组练习：我的超我目标是如何？

【课程回顾、行动计划、祝福、合影】

说明：本课纲为通用版本，培训前会与企业方沟通，把握最真实的需求情况，做个性化方案调整，把培训价值放在第一位，让学员更加满意。