

## 职场情商提升体验工作坊

### 课程背景：

情商在职场中的重要性已经不言而喻，但许多职场白领对情商的关注还是停留在理论和认知层面，由于缺乏体验，使得人们知道情商，但却无法做到。

工作坊以心理学知识为基础，融入了心理咨询技术，以体验式和互动教学为主，让学员直接参与到活动和练习中，通过大量的体验，帮助学员更多探索自我，认识自我，增加对情商的管理，在人际关系中提升个人影响力，激发学员内心的力量。

### 学员收益：

- 1、提升自我觉察力，增加自信心；
- 2、学会面对和处理自己情绪，更好管理自己；
- 3、加强同理人和倾听的技能，提升人际关系能力；
- 4、掌握一套提升情商的心理方法，开发内心的力量。

### 授课方式：

个案咨询、讲解、活动、视频、案例讨论、现场互动

### 合适人员：

管理者、销售人员、高潜质员工以、跨部门合作员工

### 课程时间：

2天

### 课程大纲：

#### 序论：

- 什么是情商？
- 为什么我们需要情商？

### 第一部分：觉察力

#### 壹、从身体感受与需求开始

- 1、被遗忘的感受  
活动：接纳和遇见感受
- 2、接纳与面对感受  
讨论：对待感受的误区和后果
- 3、了解我们的需求：身体、精神和心灵

- 式、 探索内在自我
  - 1、 探索自我的原因  
活动：人生觉察图
  - 2、 探索自我的方式  
活动：遇见未知的自己

- 参、 觉察力的提升
  - 1、 觉察的广度和深度
  - 2、 觉察的线索
  - 3、 觉察力提升  
活动：觉察能力的训练

## 第二部分：自控力提升

- 壹、 认识情绪
  - 1、 基本情绪及作用：喜怒哀惧  
情绪没有正负，都是生命能量
  - 2、 情绪的积累与扭曲  
视频：关爱自己的情绪

- 贰、 情绪管理与压力释放
  - 1、 情绪处理的方式  
讨论：情绪处理的常见问题
  - 2、 压力释放  
活动体验：呼吸放松

- 参、 培养积极乐观的心态
  - 1、 正向思考与负向思考
  - 2、 影响圈与关切圈  
视频讨论：班的故事
  - 3、 自我激励与转向舵

- 四、 自我管理的深层动力
  - 1、 完形圈
  - 2、 处理未完成事件

## 第三部分：同理心

- 壹、 同理心
  - 1、 阻碍同理心的做法
  - 2、 同理心与对抗的心理动力  
视频：同理心

式、 积极聆听

- 1、 聆听的意义
- 2、 “听”懂肢体语言与微表情

活动：情绪雕塑

- 3、 为什么对方不说真话：了解防御机制

参、 团队合作与界限

- 1、 共赢的心态和团队合作

活动：跨团队合作

- 2、 界限的原则：责任、尊重和弹性

**第四部分：影响力提升**

壹、 解读影响力

- 1、 影响力的来源
- 2、 影响力测试

活动：共赢

式、 影响力陷阱

- 1、 影响力的心理动力
- 2、 影响力的危险游戏
- 3、 走出影响力的迷局

三、 影响力有多大

- 1、 影响力的无奈
- 2、 探索影响力的内心动力