

《情绪管理与情商训练》

主讲：张美娟老师

课程方式

课程讲授—Lecture 案例分析—Case 角色扮演—RP 分组讨论—GD
游戏体验—Game 情景模拟—Test 视频资料—Video 教练提问—Question

课程时间

1天，6小时/天

课程对象

授课对象：企业管理层及职员，HR，EAP咨询师，政府及事业单位职员

课程目的

- 1、培养了解、驾驭自己情绪的能力，了解EQ与管理效能的联动关系；
- 2、识别他人的情绪的能力，掌握良好的上、下属合作与相处之道，更有效的领导团队和协同上下属关系，以获得更良好的工作人际与社会支持；
- 3、认识压力的来源，学习各种缓解压力的有效方法，提高管理者压力下的情绪自我省察、调控与调整技能；
- 4、掌握行之有效的情商管理策略，提升逆境商数（AQ），掌握相关的挫折/逆境应对策略，历练压力/挫折下更良好的心理素质和应对能力。
- 5、本课程在提升个人情商的同时，重点讲述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

课程特色

结合管理学、心理学、人力资源管理、行为科学、国学等相关知识和原理，更多地从“人本”及“本我”角度出发，视角独特、新颖；

内容扎实、精彩，擅于交互式多元化教学、启发式教学，热情洋溢，表达幽默风趣，思路清晰，逻辑清楚；

从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法，提升情商。

讲授 + 案例研析 + 现场测评 + 声像视听 + 现场游戏 + 心理体验等授课方式，深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启导感悟，能促使学员充分吸收、主动接受。

课程大纲

一、认识情绪

- 1、情绪的概念
- 2、情绪的外部表现与生理表现
- 3、情绪的稳定性
- 4、积极情绪与消极情绪
- 5、情绪有强弱之分
- 6、积极情绪的作用与消极情绪的不良影响
- 7、消极情绪产生的原因
 - (1) 情绪管理 ABC 倒叙法
 - (2) 情绪管理六问法——情景模拟训练
- 8、为什么要管理情绪

二、了解自己的情商

- 1、情商的概念
- 2、情商测试
- 3、IQ 智商/EQ 情商/CQ 创造力/SQ 情感觉察能力之间的关系；
- 4、情商主导人际关系,情商决定影响力；
- 5、新心理资本:情绪智能
- 6、互动讨论：高情商的人有什么特征

三、情商的五大基本要素

- 1、认识自己情绪的能力
- 2、管理自己情绪的能力
- 3、自我激励的能力

4、认识他人情绪的能力

5、管理人际关系的能力

四、IQ 诚可贵，EQ 价更高

1、情商与人生

2、情商与幸福

3、情商与健康

4、情商与工作

5、互动讨论：情商可以提高吗

五、提高情商的技巧

1、提高自我意识

(1) 意识与潜意识

(2) 很多情绪都是无意识的

(3) 自我意识的两个方面

(4) 找找自己的情绪“级别”

2、管理负面情绪

(1) 管理情绪的目标

(2) 如何管理焦虑情绪

(3) 如何管理抑郁情绪

(4) 失眠与情绪关系密切

(5) 如何管理愤怒情绪

3、激励自己

-
- (1) 软糖实验的启示
 - (2) 拥有希望和理想
 - (3) 哈佛大学研究的启示
 - (4) 乐观成就伟大

4、学会表达同理心

- (1) “人”字游戏的启示
- (2) 同理心就在身边
- (3) 寻找缺乏同理心的实例
- (4) 工作中如何应用同理心

5、管理人际关系

- (1) 人际关系法则
- (2) 沟通从心开始
- (3) 沟通无处不在：沟通的多样性
- (4) 学会倾听
- (5) 拒绝的艺术