

青年管理人才的人格魅力塑造

主讲人：刘艳萍

【课程背景】

您是否曾经遇到以下情况：

- 与他人意见相左时，要么很强势要么很顺从，却很难真正影响他人。
- 遇到压力和挑战的时候，比较容易情绪化，或焦虑或情绪低落。
- 在接受他人反馈的时候，很难保持心平气和，比较容易有防御心理，要么听不进去，要么想反驳。
- 很容易生气和发脾气，但又很难有效控制，事后又会有悔意。
- 遇到困难和挫折比较容易出现悲观心理，很难真正做到乐观。
- 喜欢抱怨，总觉得别人都是跟自己过不去，很难活出真正的快乐和正能量状态。
- 在人际相处的过程中，很个色，较难圆融地处理复杂的人际关系。
- 不知道如何有效地平复和安抚他人的情绪。

Denial Goleman 发现，不论产业类别，一个人在职场要表现得好的话，情商的贡献度至少是智商的两倍，越往高层走，情商的重要性就越大，甚至达到 6：1。此外，对于某些工作类别，例如营销、业务以及客户服务等，EQ 的影响就更为明显。

本课程是由我们专业的研发团队精心编写的情商课程。通过轻松有趣的教学设计，好学好用的技巧方法，生动形象的学习体验，迅速帮助企业管理者和员工提升 EQ 能力，激发情绪生产力，有效提高个人与组织绩效。

【课程收益】

- 懂得情商对人际关系与工作绩效的重要性
- 能够运用情绪管理能力激励自己与他人
- 能够创造良好双赢的人际互动关系
- 提升自己和他人的情绪生产力
- 维护自己的身心健康
- 维护工作与家庭的平衡

【授课时长】 1-2 天

【课程大纲】

一、如何做到小改变-大影响？

1、人格魅力来自你诠释世界的方式

故事编辑

检验干预项目的有效性

用积极诠释增加幸福感

用积极诠释减少偏见

互动讨论

2、持久改变的方法

案例分析：灵活运用解决方案

工具

方法介绍

二、如何戳破关系中的迷雾？

1、给对方正确的投射才能赢得关系
人际关系和性格

工具：同理心训练

积极倾听训练

工具：沟通“赋能”模型训练

2、人际关系中矛盾化解大法

工具：3招轻松化解矛盾冲突

三、如何做到情商提升？

1、情绪管理技术

案例

工具：萨提亚冰山模型训练

工具：ABC合理情绪疗法训练

2、压力管理技术

六类科学减压的方法

工具：压力管理模型练习

四、激励—魅力管理人才的必修课

1、激励的作用

如何激励员工

工具：动机转换模型练习

2、实用激励技术

练习：赞美的核心技术练习

如何设定目标

五、课程回顾和答疑