

EQ 内训课程大纲

一. 训练题目：压力与情绪管理

二. 课程时数：12 小时

三. 参加人员：

四. 课程简介：「EQ」亦即指 EMOTIONAL QUOTIENT 或 EMOTION

INTELLIGENCE，意谓情绪智力，最初是由美国哈佛大学的心理学家 丹尼尔高曼(DANIEL GOLEMAN)在其原著 EMOTIONAL INTELLIGENCE 中提出。压力管理及 EQ 对工作成就之影响远大于 EQ；而且职位越高，压力管理及 EQ 就越为重要。对于新时代的领导干部来说，专业工作技术的学习与取得，已经无法完全的保证实务工作上的成就，而自我情绪的认知与自我管理能力，将决定职场的最后成败。本课程将从 EQ 话题切入，藉由心理学的专业知识，带领学员进入崭新的压力管理及情绪智商管理领域；并以实务有效的 EQ 管理技巧，在说明与演练的过程中，使学员真正领略要成为成功职业工作者的精髓。

五. 课程说明：对于 EQ 有完整与正确的介绍，并且能够清楚正确的掌握自我的情绪学习正确「管理与处理」自我的情绪技巧，并且应用在工作职场中由 EQ 为出发点，学习自我管理能力的提升方法与技巧学习团队互动中的 EQ 技巧。

六. 大 纲：

壹. 认识人性的需求与压力的关系来源

(一). 压力管理的正确认识

亚健康的概念(什么才算是健康的人生)

世界卫生组织在 1946 年为健康下的定义

工作压力的管理意义

压力观念的误区

压力管理与心态工程

(二). 人的需求理论

- ▲ 把握机会的需求
- ▲ 追求变化的需求
- ▲ 保持轻松心情的需求
- ▲ 被知道的需求
- ▲ 追求肯定的需求
- ▲ 自我成长的需求
- ▲ 追求公平的需求
- ▲ 追求安全的需求
- ▲ 追求尊严的需求

(二). 压力来源有些甚么

- 一. 工作压力源分析
- 二. 生活压力源分析
- 三. 社会压力源分析

怨憎会 爱别离 求不得与心理反应 (贪嗔痴)

总结 压力来源追根究底就是恐惧

贰. 情绪智商与工作息息相关

(一). 「EQ」的名称与五种可以学习改善的能力

EMOTIONAL QUOTIENT 到底是甚么

- ▲了解自己的情绪模式
- ▲妥善控制自我情绪
- ▲持续不断的自我激励
- ▲了解他人的情绪
- ▲和谐的人际关系

人生成功的方程式 **20%的 IQ + 80%的 EQ = 100%的成功**

(二). 人际关系与职业发展

悲观与乐观与成就

(三). 个人 EQ 评估测试 (现场测试)

(四). 生理反应与身体不适自我检查

贰. 自我 EQ 管理控制的方法分析

(一). 了解自己的情绪模式分析

更能察觉与认知自己的情绪缺点

正确的自我感觉分析

明白自己何时会有变化

直面真正的恐惧建立自信心

了解自己的情绪具体的要领

(二). 妥善控制自我情绪分析

能自我情绪控制

能被信任且勇于面对他人

诚实与自我负责

积极乐观进取

对外界的适应力

妥善控制自我情绪的具体要领

(三). 持续不断的自我激励分析

成就企图心与驱动力

公开自我的承诺

自我主动进取心

乐观且勇于面对挫折

具体的自我激励要领

(四). 了解他人的情绪分析

深切体会别人的感觉与观点

主动帮助别人发展

满足对方的心理需求

尊重多元化的差异

观察群体意识的影响力

了解别人情绪的要领

(五). 和谐的人际关系管理分析

建立人际影响力

善于倾听与沟通

和协的人际关系管理要领

参. 在团队工作中的 EQ 管理与自我改善

(一). 减压与提高情商的方向 (美国心理卫生学会提出的心理平衡要诀)

(二). 如何以心理行为抗压并提高情绪管理能力

(三). 工作心理健康应用的策略

认识自我、正面看待工作

我为什么工作?应该怎样对待工作?

正确认识自己和自己的工作岗位

爱岗敬业忠于职守 (真的如此吗?)

树立快乐的工作理念 (痛苦?)

激情动能与生存能力

(四). 对应环境与价值观上的 EQ 管理控制

(五). 工作中的自我规范团自觉检讨改善

▲职业生涯的成长与发展

▲人际关系中的多元化角色扮演模式

▲团队真正的意义与限制

▲主动积极与依赖性

▲注意因人而异的相处行为模式

▲工作中投资概念与舍得

▲避免工作行为面的误区

(六). 对执行力提升有效绩效管理

(七). 避免与人相处的性格致命伤有些甚么

(八). 工作中如何培养自己

自我认知、自我反省

自我管理、自我创新

自我激励、自我超越

(九). 经理人职业工作中应有的心智模式

(十). 提升自己职场竞争力的价值观念

肆. 减轻工作压力的活动练习

(一). 想象松弛法 (参考学习)

(二). 己可以练习的放松技巧 (参考学习)

(三). 肌肉放松练习方法 (参考学习)

减压之道 101 招 (课后学习资料)