

情商领导力修炼

课程背景：

如果您在工作中遇到以下场景：

- ◆ 自己又忙又累，事事都要操心，完全没有空闲时间；
- ◆ 业绩和团队管理让自己压力巨大，经常处于焦虑状态；
- ◆ 组织效率低下，沟通效率欠佳，整体士气低下；
- ◆ 团队执行力低下，工作需要一催再催，结果也不是自己想要的；
- ◆ 员工不会主动思考，事事听指挥，做错事情不承担；
- ◆ 员工管得太严就离职，管的不严就偷懒，责任心欠缺；

随着社会的快速发展，以 85 后和 90 后为代表的职场新势力已经对传统制度化的约束性管理模式免疫，转而追求精神自由、人际和谐的职场生态，这就需要我们每个领导具备全新的领导力模式，即通过调动员工情绪，激发员工情感的领导力，也就是情商领导力。

情商领导力是通过调动员工情绪，激发员工情感的领导力。“智商得以录用，情商得以升职”，情商领导力修炼能轻松帮助您提升个人领导力，助您在众多领导者中脱颖而出，轻松实现职业生涯的突破。本课程依托情商之父戈尔曼的核心思想，基于 MARCH 稳步领导力提升理论，从道、法、术、器四个层次出发，完成由内而外的改变和修炼，从而实现情商领导力的全面提升和质变。

课程收益：

- 系统学习情商“ARES 战神模型”，升级对情商和领导力的认知；
- 通过个人测评和团队活动，提升自我认知；
- 学习不同的领导风格及适用场景，明确和丰富自己的领导风格；
- 学习“MARCH 领导力稳步提升”理论，迈过情商领导力五道坎；
- 学习情商领导力修炼的“核武器”，并进行实战练习和指导；
- 通过团队模拟沙盘，体验情商领导力的魅力，制定提升情商领导力修炼的行动计划。

课程时间：2 天，6 小时/天（标准版 2 天，加强版 3 天）

课程对象：中高层管理团队

课程方式：理论讲解、视频体验、个人测评、案例解析、沙盘模拟、分组讨论

课程模型：



第一讲：【道】追根溯源，打开情商领导力之门

一、左手管理，右手领导，平衡才是王道

视频导入：观看《领导和管理专家谈》片段，区分领导和管理

1. 领导和管理都是实现目标的手段
2. 领导是“领导人心”，管理是“管理事务”
3. 领导行为只能用领导方式解决，管理行为只能用管理方式解决

小组讨论：区分领导行为和管理行为

4. 领导和管理两手都要抓

视频分析：观看《亮剑》片段，体验管理和领导的灵活应用

二、情商成就人生，铸就领导力之魂

1. 情商到底是什么？

小组讨论：情商是否是说好话

2. 高情商“ARES 模型”成就人生

- 1) 自我意识及提升方法案例分享
 - 2) 自我管理及情绪驾驭诀窍
 - 3) 同理心是助您达成一致的法宝
 - 4) 人际关系让您相交满天下
3. 情商铸就领导力

第二讲：【法】综合提升，迈过情商领导力五道坎

一、MARCH 领导力提升模型，打通情商领导力修炼

1. MARCH 模型，实现领导力的稳步提升

——Motivation 动机

——Ability 能力

——Role perception 角色认知

——Change 改变

——Habit 习惯

2. MARCH 模型实战解析

案例分析：一年成功减重 30 斤

案例分析：一个转岗管理者的蜕变

二、轻松迈过情商领导力修炼的五道坎

第一道坎：动机是源泉，解决愿不愿的问题

1. 驱动成年人的三种社会动机

- 1) 成就动机：不断改进和提升
- 2) 亲和力动机：建立友好和谐关系
- 3) 影响力动机：对别人产生施加影响

案例分析：社会化动机案例分析

2. 动机和岗位匹配产生质变

第二道坎：认知是前提，解决知不知的问题

1. 个人成长过程就是突破自我认知的过程
2. 三种方法帮您准确进行自我认知
3. 个人领导风格评测和 MBTI 评测

视频分析：《萌妃嫁到》《马云赚钱很后悔》

第三道坎：能力是基础，解决能不能的问题

1. 自我意识

- 1) 自我意识能实际评估自我
- 2) 自我意识的典型表现

2. 自我管理

- 1) 实现情绪的平衡
- 2) 七秒消除愤怒小技巧

视频：《情绪的奥秘》，体会情绪自我管理的奥秘

3. 同理心

- 1) 同理心产生情感共鸣
- 2) 同理心培养必须搁置自我情绪
- 3) 同理心四层次速成术

视频分析：《爱情公寓五》片段，体会同理心的关键是期待和回应

互动练习：同理心练习

4. 人际关系

- 1) 人际关系良好的人相交满天下
- 2) 提升社交直觉激发人际关系改善

第四道坎：改变是过程，解决干不干的问题

1. 改变是为了养成新习惯
2. 单点突破让改变水到渠成

第五道坎：习惯是目的，解决成不成的问题

视频分析：《你对习惯的理解可能是错的》，体会习惯对个人的深刻影响

1. 习惯是一种自发的反应
2. 习惯的行程是大脑思维组块化的过程

3. 习惯养成铁三角 MSP

——大脑改变+上升螺旋+科学规划

第三讲：【术】自我修行，“正念”修炼情商领导力内功

一、正念随处可见，不再神秘

视频分析：TED 演讲《每天正念冥想十分钟》，听大师介绍正念

1. 正念的本质是感受当下
2. 正念就在你我身边，例如瑜伽、冥想

二、正念是卓越情商领导力提升的核动力

1. 正念改变大脑，从而形成最底层的驱动力
2. 正念对情商的自我意识、自我管理、同理心和人际关系都有显著的提升作用
3. 正念是目前已知的情商领导力修炼最简单最直接的办法

三、体验正念，走上正念之路

1. 体验正念
2. 每天十分钟，用正念改变人生

互动练习：专属正念练习

第四讲：【器】工具应用，修习情商领导力六大招式

一、领导力四环模型（个人素质、岗位要求、领导风格、组织氛围）

1. 领导风格决定了组织氛围，并对组织绩效有直接重要影响
2. 领导风格就像高手对决选择的招式，要应需而变，灵活运用

视频分析：《亮剑》片段体会领导风格的灵活应用

二、解读情商领导力六大招式

1. 指令型领导风格：“照我说的做”

- 1) 指令型领导风格和行为表现
- 2) 指令型领导风格哪些场景最有效
- 3) 指令型领导风格的改善和提升

视频分析：《亮剑》片段

2. 领跑型领导风格：“跟我上”

- 1) 领跑型领导风格和行为表现
- 2) 领跑型风格哪些场景最有效
- 3) 领跑型风格的改善和提升

视频分析：《高效人士》片段

3. 民主型领导风格：“您的想法是？”

- 1) 民主型领导风格和行为表现
- 2) 民主型领导风格哪些场景最有效
- 3) 民主型领导风格的改善和提升

视频分析：《绝密 953》片段

4. 亲和型领导风格：“员工优先”

- 1) 亲和型领导风格和行为表现
- 2) 亲和型领导风格哪些场景最有效
- 3) 亲和型领导风格的改善和提升

视频分析：《乔家大院》片段

5. 辅导型领导风格：“试试这个”

- 1) 辅导型领导风格说明和行为表现
- 2) 辅导型领导风格哪些场景最有效
- 3) 辅导型领导风格的改善和提升

视频分析：《点球成金》片段

6. 愿景型领导风格：“跟我来”

- 1) 愿景型领导风格说明和行为表现
- 2) 愿景型领导风格哪些场景最有效
- 3) 愿景型领导风格的改善和提升

视频分析：《乔家大院》片段

7. 六大招式总结和练习

三、个人领导风格评估

1. 个人领导风格自我评估
2. 领导风格应用要灵活，组合应用效果更佳

第五讲：【习】模拟练习，体验情商领导力实战应用

一、实战沙盘《沙海寻真》，映射真实工作状态

1. 沙盘活动前置沟通，体验沟通重要性
2. 分组完成沙盘活动，体验团队智慧与合作
3. 沙盘活动评分，体验团队执行力

二、分组讨论分享，激发思考和行动

1. 组内自我反思和总结，激发深度思考和自我反思
2. 活动点评和启发，打开思路，拨云见日
3. 制定自我行动计划并自我承诺，开启情商领导力修炼之旅