

# 做自己情绪的主人

## ----情商与情绪管理

主讲老师：杨洪波

### 课程背景：

智商决定是否被录用，情商决定是否能提升，职场中情商比智商更重要。年轻人情商的高低决定了职业生涯及整个人生，管理者情商及领导魅力的高低，对整个团队的工作氛围及绩效影响极大。“高情商”的管理者善于以富有魅力的领导方式，帮助团队成员正确面对压力，处理工作负面情绪，调动员工的积极性和创造性，从而让管理变得更加轻松有效。

- 为什么很多人一直迷茫？如何帮助员工正确认识自我和提升自我、促进个人成长？
- 如何帮助员工发现优势，发挥长处，建立自信，让他们学会自我激励，充满激情地工作？
- 如何帮助员工舒缓压力，避免极端事件发生，降低员工流失率，减少企业不必要的损失？
- 情绪与情商有什么关系？如何恰当表达情绪？如何有效提高情商？如何构建良好人际关系？
- 作为领导，如何识别团队成员心理困惑？又该如何帮助他们？
- 为什么积极的人更加幸福？如何积极地应对面对生活与工作？
- 如何帮助企业员工塑造积极心态，在“幸福中国”的背景下如何打造“幸福团队”？

本课程通过测试和模拟体验帮助学员了解自己的情商，通过专业训练掌握提高情商的技巧，学会如何科学管理情绪，如何表达同理心，将情商知识应用于工作和生活，帮助构建和谐的人际关系和工作关系，做一个高EQ的职场人。

### 课程收益：

- 1.了解情商对职场从业者的重要性；
- 2.掌握情商的五个内涵；
- 3.学习高情商的十大表现；
- 4.掌握情绪管理的三种途径；
- 5.有效管理情绪，培养、提高情商，让生活工作更愉快、幸福；
- 6.改变被负面情绪控制的无力状态、充满正能量；
- 7.生活工作更轻松、处事更专注有效、和更有自信与解决问题的能力。
- 8.愿意更正面地看待事情，因而更有效地解决问题。

### 课程特色：

- ◇ 实用性与趣味性的完美结合，寓教于乐，深入浅出、善于和学员互动、亲和力强，幽默风趣；
- ◇ **1/3 理论讲解，1/3 模拟体验，1/3 互动分享；**
- ◇ 以学员为中心，在模拟中学习，在互动中学习，在体验中学习。

课程受众：企业基层员工、新员工、储备人才、基层管理者，中层管理者。

课程时间：1天（6小时/天）

### 课程大纲：

#### 一、为什么情商如此重要？

##### 1. 情商是什么？

##### 2. 情商包含的具体能力

对内管理（自我认知、自我管理、自我激励）

对外管理（认知他人、和谐人际）

### 3. 情商的重要性

① 100%成功=20%智商+80%情商

【案例】延时满足

② 职场中，情商比智商更重要！

【案例】高智商的史泰龙

③ 高情商的十大表现

接纳相信自己【案例】别对自己说不可能

不指责不抱怨

做自己情绪的主人【案例】车祸未遂

直面挫折压力【案例】励志橙与褚时健

努力挑战自我、超越自我

积极热情，保持好心态【案例】爱笑的人运气不会太差

包容和同理【案例】优雅的李健

善于沟通乐于赞美他人

用心待人【案例】永远的偶像

乐于助人也会适时拒绝【案例】剃光头的雨果

### 4. 提升情商

① 自我认知

自我评估性格、能力、优缺点、圈子

第三方评估：工具评估

【工具】乐观程度测试、DISC 测试

② 自我管理

时间管理、自省自律、改变行为

【工具】要事法则

③ 自我激励

远离舒适区、直面困境、发挥潜能

【模拟体验】潜能

④ 认知他人

处理他人情绪的技巧

【模拟体验】察言观色

⑤ 和谐人际

建立联系、影响他人、引发改变、合作共赢

## 二、情商测试

1. 方式：问卷答题；

2. 时间：30 分钟；

3. 题型：基于自身心理、行为、习惯的测试题 33 道，测试者选择最契合自身情况的选项。

4. 分析：根据测试结果分析情商情况。

## 三、如何实现情绪的自我认知？

### 1. 情绪的重要性

① 能够控制情绪是一个人成熟的标志

② 情绪的失控容易导致行为的冲动

【案例】苍蝇打败世界冠军

【案例】路怒症的表现

③ 情绪具有传染性，会产生连锁反应

【案例】踢猫效应

## 2. 自我认知情绪

① 正确认知情绪

【案例】医疗事故后的律师

② 情绪的分类

积极情绪，消极情绪

③ 情绪的影响

积极的情绪可以提高人的免疫能力

消极的情绪破坏人的身体健康

【案例】冻死的尼克，气死的周瑜，被骂死的王朗，愁死的林黛玉

负面情绪的正面意义，正面情绪的负面影响

【案例】兰博基尼的崛起

## 四、 情绪可以管理吗？

### 1. 做自己情绪的主人

① 科学管理

② 操之在我

【案例】他们都赢了

### 2. 情绪管理—治标（救火）

① 回到目标中来

【案例】猝然临之而不怒的李彦宏

【案例】面对延误的班机

② 转移注意力

【案例】不生气的爱巴

【工具】数数法，按摩快乐的穴位

③ 适度宣泄

【案例】大学校园里的解忧杂货铺

④ 自我安慰/暗示

### 3. 情绪管理—治本（防火）

① 冷静三思

【案例】李世民与魏征

② 改变思维，调整心态----重要的是改变

【案例】车祸未遂的启示

【模拟体验】改变之难

【案例】面对不公正对待

A 改变角度—面对阳光

B 改变思维—突破云端

C 改变境界—超越自我

【工具】ABC理论

【案例】情人节没收到玫瑰怎么办？

③ 长期坚持，形成习惯