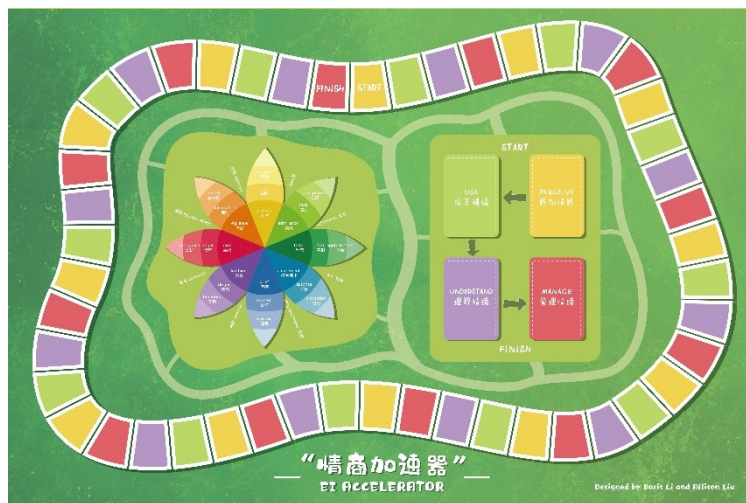


情商加速器沙盘模拟

【课程简介】

情商是职场最为核心的竞争力，作为企业管理者，塑造情商修养，赢得机遇与影响力，同时，引领团队成员调节情绪与压力，应对各种挑战，提升情绪智能，推进组织效能与凝聚力是关键能力要求与管理软文化。本课程打破单向知识灌输，以情境沙盘模拟的教学形式，基于卡鲁索情商知识体系，通过丰富的职场情绪发生场景将理论、模型、工具可视化、可操作化，引导学员深入学习、体验思考，获得领悟，学以致用，提升情绪能力，有效解决由情绪引发的职场人际沟通、团队协作、关系管理等问题。

【沙盘模型】



【课程收益】

1. 认识情商及情商管理模型，构建情商管理知识体系
2. 提升情绪感知力，有效捕捉情绪背后的信息
3. 增强情绪表达力，建立团队沟通的情绪语言

4. 提升情绪调适力，依据团队角色与任务整合情绪状态
5. 促进情绪理解力，掌握情绪底层逻辑，增强同理心，消除误解，促进协作
6. 运用情商模型有效处理沟通、协作、人际关系等问题
7. 全脑思考与表达，有效开展问题分析与决策

【课程纲要】

一、情商画廊

1. EQ VS EI
2. 情商加速器核心理念导入

二、情绪雷达

1. 感知自我情绪
2. 感受他人情绪

三、情绪调频

1. 情绪共情
2. 情绪调整
3. 情绪调频训练

四、情绪密码

1. 解读情绪背后的需求
2. 预测情绪发展

五、情绪太极

1. 开放心态接纳情绪
2. 恰当表达情绪

3. 情绪蓝图应用

六、情商健身馆

1. 情商与团队协作

2. 情商与领导力

七、总结与复盘

【时间安排】

时间安排	内容设定	学习方式和学习效果
DAY1 上午	1、情商画廊	通过讲解和视频教学讲述情绪的起源、情绪的作用、五种基本情绪的生理、心理机制，以及情商发展的历史，课程核心理论模型。
DAY1 下午	2、情绪雷达 3、情绪调频	通过沙盘模拟，增强对自己情绪的理解和对他人情绪的识别能力； 通过沙盘模拟与情境演练，分析如何利用正面、负面情绪匹配不同工作，锻炼进入/摆脱特定心情的能力。
DAY2 上午	4、情绪密码 5、情绪太极	通过讲解和视频，了解情绪的产生的深层原因，掌握情绪变化的底层逻辑； 通过深度汇谈，分析团队协作中由情绪引发的误会，重新建立团队关系；

		通过视频和情景演练，练习管理自己和他人的情绪，恰当表达情绪，运用情绪参与决策和思考
DAY2 下午	6、情商健身馆	通过讲解、视频、情境演练，综合运用情商模型，解决职场中常见的个人、团队问题，提升领导力。