

职场情商管理

授课老师——卫小奎

课程背景

在任何一家单位工作，任何一个岗位上，我们或多或少遇到这样或那样的问题，以下是否有我们熟悉的影子呢？

- 1.在工作遇到困境时总是很难获得上司的理解和支持
- 2.同事之间以及上下级之间协作性差，总是特别容易得罪人
- 3.工作经常丢三落四，工作注意力不集中，工作效率低下
- 4.缺乏对他人的号召力和影响力，自己注定就是一个团队中的服从者
- 5.面对上司责备，总是控制不好自己的情绪

面对这些问题，您有何感想？

不同的职场人士有不同的表现和选择，终导致不同的结果和不同的人生

我们与其羡慕别人的成功，不如好好去向内审视一下自己

优秀职场人士的成功 80%靠自己的高情商，专业技能部分只占 20%

工作是一场修行，请记住：我们没办法用相同的自己，去得到不同的未来

本次课程能够帮助学员正确认知到情商高低对我们每个人的影响，通过传授情商修炼的具体技巧，帮助学员领悟到、上下级协作和与他人良好相处的方法，并迅速提升自身的工作绩效，并最终赢得健康幸福的人生！

课程时间：1天，6小时

课程对象：急需提升自身情商水平的职场人士

课程特色

结合工作生活背景实用实效实战

讲授与讨论相结合的互动式教学

引导学员进行深层次的思想触动

培训方式

老师讲授，提问互动：体验听的学问

案例分享，情景模拟：体验看的精彩

课程行动，方法技巧：体验培训成果

测评工具，现场测评：体验真实自我

课程收益

识别职场他人性格特质，练就自己察言观色的能力

提高自身的情绪控制能力，融洽与团队中他人的关系

突破自己固有的思维模式局限，发现不一样的自己

改善上下级关系，有效提升自身职场上下级协作能力

提升自我在职场中向上管理的能力

降低组织内部沟通协作成本，提升团队绩效

课程大纲

第一讲：课程背景

1. 案例分析和讨论：当你在生活或职场中碰到这样的情境，你该作何应对？
2. 分析讨论案例视频中当事人工作交往中应对的不当方式有哪些？
3. 为什么说在中国这个职场环境当中，情商管理会显得如此重要？（儒家的“中庸”思想）

第二讲：如何正确认识职场中的高情商？

1. 高情商的境界有哪些？
 - 察言观色
 - 人格尊重
 - 影响他人
2. 高情商的特点有哪些？
3. 高情商者在职场沟通中的应用

问题研讨：如何和上司进行有效地沟通，达到自己的沟通目的

第三讲：如何提升自我在工作生活中识别他人性格特质的能力？

- 1、 性格特质的具体分类及相应的交往方式
 - 具体性格的行为方式
 - 具体性格的内在动机
 - 具体性格的互动要领（了解每种性格的情绪密码）
- 2、 快速识别对方性格特质的四个锚点
 - 对方的自我评价倾向

- 对方的人际合作风格
- 对方的内在诉求
- 对方的情绪稳定性

3、 案例分析及演练

第四讲：高情商如何在职场上下级协作之间进行有效应用？

1. 职场高情商沟通的三角框架模型训练

2. 职场各层级之间沟通应该遵从的原则

- 下级对上级要做到礼让三分
- 上级对下级要做到稳重妥当
- 平级之间要做到相互尊重

3. 与上司之间和谐相处的技巧与艺术

- 和不同性格特质上司相处的处事原则
- 学会安上司的心
- 如何有效地向上级争取更多的资源
- 向上司报告应该注意的技巧（汇报工作的四象限法则）

4. 与下属友好相处的技巧

- 和不同性格特质下属相处的处事原则
- 处理好不同性格特质下属关系的技巧

5. 与平级同事高效协作的方法与技巧

- 培养内部部门之间的客户服务意识
- 明确每个任务背后的原因与意义
- 对不同利益进行打包，让共识更容易达成
- 运用标准影响力技巧和问题外化技术，更高效地弥补彼此之间的分歧

第五讲：如何通过情商修炼来更高效地影响他人？

1. 我们在人际交往当中常见的几种认知上的偏见
2. 学会利用“互惠原则”去影响他人
3. 如何利用“稀缺心理”去影响他人的判断
4. 学会利用“承诺一致原则”去影响他人
5. 如何利用“逆向思维”和“整合思维”来影响他人
6. 工作中利用“权威认同原则”去影响他人
7. 如何通过树立团队的共同认知来提升团队凝聚力

总结：职场情商测试与分析点