

情商训练营

掌控情绪铸就幸福人生

一、【课程背景】

情商（EQ）：又称情绪智力，指人们在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的综合能力，也是一个人掌控自己和他人情绪的能力。对一个人的事业成功非常关键。曾经有专家指出：20%的智商+80%的情商，是职场成功的因素。著名实业家李嘉诚提出“用智商解决问题，用情商面对问题”。一项美国针对前500强企业员工调查发现，一个人成功贡献比例：1：2。

“人生不如意十之八九”，当情感遭遇纠结，职业出现倦怠，婚姻出现不和，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……负性情绪会导致人们工作生活消沉，甚至引发头疼、失眠、高血压等疾病。情绪从来不是问题的本源，问题的根源往往来自人们对情绪了解不够，加之潜意识的作用，让不少人沦为情绪的奴隶，严重影响了健康、情感和人际关系……学会情商管理是人生幸福快乐的基础！

在现实生活中，人际交往无处不沟通无处不协调，企业管理需要高效沟通发挥工作绩效，夫妻关系需要情感交流经营幸福家庭，人际交往需要信息交流建立人脉财富，父母家人需要沟通关爱尽到子女孝道……可见人生在世，沟通是第一重要生产力。

《情商管理与情绪训练课程》是帮助员工掌握自己的情绪，帮助员工了解、控制和自我激励的情绪能力，更侧重对他人工作情绪的了解和把握，以及如何处理好职场人际关系，是职业化情绪能力的表现。沟通人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。

二、【培训收益】

1. 认识自我：通过国际情商测评，帮助员工了解自己的情商状况。
2. 掌握理论：通过情绪来源、触发按钮、情绪范畴、分类分级、价值功能，从根本上掌握情绪的基本科学原理。
3. 掌控技巧：通过学习与分析情绪产生中的具体原因，学会情绪失控的急救措施，学会处理情绪的各种方法。
4. 区分应用：通过测评掌握不同的情绪人格特质，不同人格下情感特色、职场方向、体貌行为、成长建议、扳机点等情绪管理的方法。
5. 训练提高：借力打力，掌控提高情商的放大方法，从而逆转人生。

课程内容	详细内容
序言、团队建设与学习方法认知	一、讨论为什么情商不高？ 二、课程成功的三大关键。 三、课程必须解决的三个目标。 四、情商课程的三大路径 五、探寻情商的六大方法。
第一部分、认知篇： 情商基本内涵	一、基本概念：什么是情商？ 二、情商测评：了解与分析你的情商现状。 三、情商内涵：戈尔曼情绪功能结构理论。 四、情绪来源：三种情绪唤醒的路径。 五、触发条件：情绪触发的三个按钮。 六、情绪定义：情绪的三个范畴。 七、情绪门派：三大情绪分类的方法。 八、情绪功能：情绪发展的三大用途。 九、实践应用：情绪觉察的五大步骤。
第二部分、控制篇： 练就情绪自主力	一、制服情绪的科学套路： 1、21种情绪与三大级别 2、实践应用：情绪控制4+1 二、情绪控制的急救措施： 1、意识失调与场景失调 2、工具应用：救回理智的三大绝招 三、跃出你的情绪低潮期： 1、识别积压情绪的三大信号 2、工具应用：寻找情绪操作手册 3、现场讨论：挖出你最深的情绪隐患 四、不再钻“牛角尖” 1、情绪认知的三大偏差 2、解决三大情绪偏差的方法 五、实践应用：操练情绪的自主基本功。
第三部分、区分篇： 做情绪良师益友	一、希波克拉底：四种人格特质 工具应用：人格特质测评 二、支配特质：遇见“爆脾气”怎么办？ 1、支配型特质的基本特征 2、支配型特质的情感特色 3、支配型特质的职场方向 4、支配型特质的人际交往 5、支配型特质的体貌行为 6、支配型特质的成长建议 7、支配型特质的扳机点

<p>第三部分、区分篇：</p> <p>做情绪良师益友</p>	<p>三、表达特质：跟 TA 一起疯</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、表达型特质的基本特征 2、表达型特质的情感特色 3、表达型特质的职场方向 4、表达型特质的人际交往 5、表达型特质的体貌行为 6、表达型特质的成长建议 7、表达型特质的扳机点 <p>实践讨论：表达型“小宇宙”爆发了，怎么办？</p> <hr/> <p>四、耐心特质：如何接住他的洪荒之力？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、耐心型特质的基本特征 2、耐心型特质的情感特色 3、耐心型特质的职场方向 4、耐心型特质的人际交往 5、耐心型特质的体貌行为 6、耐心型特质的成长建议 7、耐心型特质的扳机点 <p>实践讨论：耐心型在“沉默”中爆发了，怎么办？</p> <hr/> <p>五、精确特质：如何安抚他的玻璃心？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、精确型特质的基本特征 2、精确型特质的情感特色 3、精确型特质的职场方向 4、精确型特质的人际交往 5、精确型特质的体貌行为 6、精确型特质的成长建议 7 精确型特质的扳机点 <p>实践讨论：正踩上精确型的“红线”，怎么办？</p>
<p>第四部分、提升篇：</p> <p>情商训练六大方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、处变不惊，明确目标少不了 二、缺少意志，强化训练保成功 三、构建体系，拜师心理三侠客 四、激活积极：正能量自然找来 五、心定人定：找回久违的专注 六、转化消极：积极心态必成胜 <p>实践应用：创造你的“心情”明信片？</p>

四、【课程安排】

课程时间：3 天（18 学时）

课程人数：30 人（5 组）

五、【专家简介】

李君明先生

>

国际职业训练协会（IPTA）授权导师

>

国家二级心理咨询师、情商管理师

>

2003 年始，20 年咨询与培训实践经验

>

北京国资委培训中心（北京经济干部学院）特聘讲师

>

清华

大学、北京大学、浙江大学特聘讲师

>

中国

移动、中国联通、国家电网、大唐集团、神州数码等企业特聘讲师

>

曾任

职于北方车辆集团、亿阳集团、维新中国（香港）管理研究院。

>

199

4 年毕业于哈尔滨工业大学，曾任职于北方车辆集团（1994-1996 任年齐齐哈尔第一机床厂管理干部）、亿阳集团（1997 - 2003 年任北京亿阳贝尔通讯技术有限公司任营销经理、总监、副总经理）、维新中国（香港）管理研究院（2005 - 2010 年院长助理、郎咸平特别助理、高级管理顾问、培训讲师）。

>

200

3-2005 年任北京天略管理咨询有限公司（原国家人事部中新人才）营销总经理，负责“职业经理人的 11 项管理技能”项目的整体市场运作，其间包括中国化工、中国石油、中国移动、中国联通、中钢集团、邯郸钢铁、太原钢铁、中国钢铁研究院、中国有色金属研究院、中免集团、中海油集团等近 100 家国资委下属企业引进此项



目或培训，其中邯郸钢铁将其作为科、处级管理人员晋级必修项目。

- 200
5-2010年任维新中国（香港）管理研究院专家委员会特别助理、郎咸平特别助理配合郎咸平、韩永生、汪俊宏等专家进行战略与商业模式项目的实施与落地工作，其中典型客户：中国移动、中国网通、东磁股份、航天九院、江苏金土木集团、海南快克、妈咪宝贝等企业进行咨询项目或培训。
- 200
8-2009年河北霸州津恺食品有限公司、河北丽华商贸有限公司、北京华夏医药管理有限公司主导“企业规范化与标准化”项目，帮助其进行战略梳理、流程改善、人力资源体系建设及生产现场精益化管理的落地与实施。
- 201
1-2013年与美籍华人共同建立铭鉴中国管理研究院与科技中国技术引进平台。
- 200
9-2012年为国内包括：中国移动（已经做过培训的有九个省：安徽、江苏、贵州、甘肃、新疆、河北、河南、广东、内蒙、黑龙江）、中国联通（江苏、安徽）、新疆机场、航天六院、陕西宝光开关、奇正藏药、天津医药、正东医药、海南快克、山西壤垣县政府、北京恒日集团等企业做中、基层管理培训。
- 201
3-2014年曾经培训企业：中国大唐（吉林、河北、贵州、新疆、江苏、黑龙江、湖南、河南、山西、广西、内蒙等省公司及下属企业）40梯次，国家电网（及下属企业）5梯次、国投电力（及下属企业）5梯次、华北电力（及下属企业）5梯次、中国石油（及下属企业）10梯次、神州数码20梯次、北京排水集团2梯次、北京京仪绿能集团2梯次、华美集团20梯次、中国移动（江苏、陕西、甘肃、河北、河南、安徽、贵州、山东、辽宁、）60梯次、中国联通10梯次等。
- 201
5-2016年曾经培训的企业：云南白药、华源医药、振东医药、海南亚洲、中国大唐（包括：湖南、吉林、黑龙江、陕西、河北、广西、贵州、内蒙、山西、辽宁）50梯次、国家电网（河北、山西、山东）13梯次、华北电力、中国石油（河北、山西）20梯次、中国移动（安徽、吉林、宁夏、甘肃）20梯次、中国联通研究院等。

- 201

7-2022 年曾经培训的企业：中国大唐电力集团、神华集团、中国石油、中铁集团、国家电投、中冶集团、中国移动江苏省公司、中国电信甘肃省公司等企业提供近 300 场课程。
- 李老

师致力于国内企业管理素质与技能提升事业，近 10 年来已经将中、基层管理技能课程研发出一整套系统化的体系，从前端的测试评估，现场竞赛训练、课后行动学习的模式，2013 年更将国际四大测评技术之一的美国 PDP 技术引入到管理课程体系当中，使管理培训做到真正能够把握企业需求又能够针对每个人的个性化特点进行辅导，使企业真正做到知人善用，从而达到基业常青之目的。
- 201

9 年李老师结合多年来的培训实践经验，结合美国南加州大学的 DISC 性格测评体系与情境管理研发出《定位管理学》，并在中国大唐电力、中国移动、中国电信等公司全面展开，受到受训学员的极致好评，并成为中国电信甘肃省公司班组长与中层干部晋升必修课程。
- 202

1 年李老师根据多年来的培训实践经验，并结合疫情以来重点对情商和情绪做深入的研究和开发，结合国际情商研究成果与 DISC 性格测评体系研发出《情商管理营》课程，并在甘肃电信、杭州巨骐、河南电信等公司全面展开，受到受训学员的极致好评，并成为中国电信甘肃省公司管理人员晋升必修课程。

研究领域：

- 世界

500 强企业管理研究与在中国的应用推广（2002 年至今）；
- 战略

工具化倡导与推进（2005 年至今）；
- 价值

营销与顾问式营销倡导与实践家（始于 1998 年倡导服务营销理念）；

- 生产
企业规范化体系建设与完善（2008年至今）；
- 中、
小企业智力资本架构梳理与搭建（2013年至今）
- 201
9年推出《定位管理学-基于性格特质与员工成熟度的管理实践课程》
- 202
2年推出《情商训练营-充分认知强化训练铸就幸福人生》

主讲课程：

一、定位管理学-基于性格特质与员工成熟度的管理实践课程

二、情商训练营-充分认知强化训练铸就幸福人生

三、中、基层管理人员职业素养系列课程：

- 管理
初阶（一）：管理思维-职业定位与管理思维突破
- 管理
初阶（二）：管理自我-要事第一：时间管理技巧
- 管理
初阶（三）：管理自我-知彼解己：职业沟通技巧
- 管理
中阶（一）：管理任务-统合综效：解决问题方法
- 管理
中阶（二）：管理任务-以终为始：目标管理技巧
- 管理
中阶（三）：管理任务-产能平衡：绩效管理技巧
- 管理
高阶（一）：管理团队-统驭有方：卓越领导艺术
- 管理
高阶（二）：管理团队-产能激发：员工激励技巧
- 管理

高阶（三）：管理团队-教练有术：员工辅导技巧	
>	管理
高阶（四）：管理团队-分权之策：高效授权技巧	
>	管理
高阶（五）：管理团队-群策群力：卓越团队建设	
>	综合
课程（一）：职业素养与执行力提升（管理初阶：管理思维与管理自我）	
>	综合
课程（二）：目标管理与绩效评价（管理中阶：目标管理与绩效管理）	
>	综合
课程（三）：情境领导力-卓越领导者的五项修炼（管理高阶五部分）	

授课风格：

李老师授课风格活泼幽默，积极热情，课堂气氛活跃；课程案例多来自于实际工作中，课程中穿插大量的游戏和模拟练习，使学员在快乐学习中领悟新的思考模式，掌握全新的理念及技巧，，学习效果持久。

服务客户：

中国神华、中国大唐、国家电投、国投电力、华北电网、西北电网、准煤集团、中国移动、中国电信、中国联通、航天科工集团、云南白药、华源医药、振东医药、海南亚洲、以岭药业、华夏中医药协会、中国石油、万科集团、华夏幸福、华峰集团、国家电网、甘肃电力、海南航空、神州数码、新疆机场、工商银行、兴业银行、航天三院、航天长峰、中国银联、华源医药、云南白药、老山药业等公司。

客户评语：

李老师是见到第一个可以把世界 500 强的管理课程拿到国内推广普及，并又能够和国内企业需求对接最到位的老师，我们这两天的课程收获特别大，相信这样的课程能够给我们的工作带来特大的帮助。

南京老山药业人力资源经理 王素萍

李老师我们认识很多年，从 2006 年开始每年都请他给我们的管理人员上《管理人员素质与技能的课程》，这几年下来我们的团队素质提升的特别快，而且培训中李老师的工具给

我们日常的工作带来了很大的帮助，让我们可以轻松的应用学到的技能和方法。

华夏幸福基业股份有限公司总裁 安毅

李老师的课程课堂活跃、知识技能实用，我们来上课收获特别大。

海南快克药业有限公司总经理 王志昊

李老师的课程简洁、实用又有工具可以应用到工作中，这对我们的帮助特别大，尤其是在日常的人力资源工作中， 苏州国信集团副总经理 崔虹

李老师的课程实用、简洁，现场氛围活跃，学员参与度高，尤其是课后工具更帮助学员做好持续改进打下坚实的基础。 海南航空酒店管理公司 武焱

李老师的课程非常实用，可以帮助我们解决工作中存在的具体问题，尤其是一些工具表单，可以让我们很轻松掌握。 新疆机场集团培训中心主任：武雪蕾

李老师的课程简洁、实用而且还可以结合学员情况进行针对设计，可以真正帮助我们在实践工作中去应用推广。 神州数码集团：李丽

李老师的课程对我们团队的帮助非常大！尤其是对整体团队人员的职业定位与生涯规划，让我们困惑已久的难题得以解决。 万科培训中心：李晶晶

李老师课程我已经连续三年采购，他的授课内容非常实用，现场气氛活跃，课后可实践性强，所以我推荐李老师课程。 大唐哈一热人资主任：沙笑芳

李老师课程好，人更好！他非常踏实，乐于助人！我们已经是好多年有好朋友。

大唐沿渡河工会主席：李君

李老师的课程我很喜欢听，更重要的是还可以有工具去实践，所以我们团队每年都请可老师讲一个主题，他的管理人员能力阶层很科学，现在我们也是按照这个阶层去培养人才。

大唐广西龙滩电厂：黄文

李老师的课程非常实用，尤其是他的三大管理理论让我们刷新了对管理的认知，基于性格特质的管理课程，更是不仅帮助我们解决工作中的问题，还可以帮助我们解决生活、家庭及孩子教育方面的问题。

甘肃省电信集团：王玉花

六、【商务沟通】

公司名称：北京铭鉴盛世管理咨询有限公司

公司地址：北京市通州区宋庄镇四海公寓

联系人：

联系电话：

微 信：

课程视频链接：

http://v.youku.com/v_show/id_XMTY2OTM0NjQ0NA==.html?from=s1.8-1-1.2

http://v.youku.com/v_show/id_XMTY2ODM0MjU2NA==.html?from=s1.8-1-1.2