

心理资本开发管理培训课程大纲

---掌控情绪 影响他人

分享老师：赵了了



【前言】

很多企业为了提升员工绩效和组织效能，不断对员工进行能力方面的提升，可是数据显示：在个人岗位上绩效呈现下滑及不合格现象的原因分析，能力只有不到 25%的占比，而个人状态和意愿高达 75%，这也是很多企业开展了大量的能力和技能培训后，依然无法有效提升绩效的原因。

同时，除了员工绩效以外，还有各种现象在如今的企业中越来越频繁发生，而组织高层对这些现象的本质的判断不够完善，因为所有的管理和成长，都必须以人为本，而人，以心为本。

作为一名情绪情商管理多年的研究者、践行者以及临床治疗师，

我见过很多企业因为压力和情绪导致的问题，比如：员工抱怨次数和流失率增高，员工出现了情绪低落动力不足，有员工因为工作压力导致了一些人际冲突和矛盾，甚至是已经因为压力出现了一些安全事故。

是的，这些问题在我的课程里可以得到有效解决，但除此以外，更多要解决的是意识形态和具体的操作工具问题。因为，无论任何人，在任何情境下，情绪和情商管理是一种最基本的职场和生活技能，我们大多数人对情绪情商的理解和管理，还远远不足。

道理都懂，就是做不到，行动力低下，是为什么呢？除了情商和人际关系以外，如何客观的看待自己，了解自己的需求，动机，从而提升自我的行动力，也是一个人在管理工作中必不可少的部分。

因此，今天，让我们一起走进真实的情绪、情商和内驱力世界。

课程特色：

- 认证课程：全球领先的认证课程；全新培训思路 and 模型；
- 体验培训：运用体验式培训方式，提升学员们的参与度；
- 效果直观：结合方法和先进技术；证明培训效果有效性；
- 演绎形式：室内授课 + 可视化情绪反馈仪器 + 体验互动游戏 + 录像观摩 + 案例讨论。

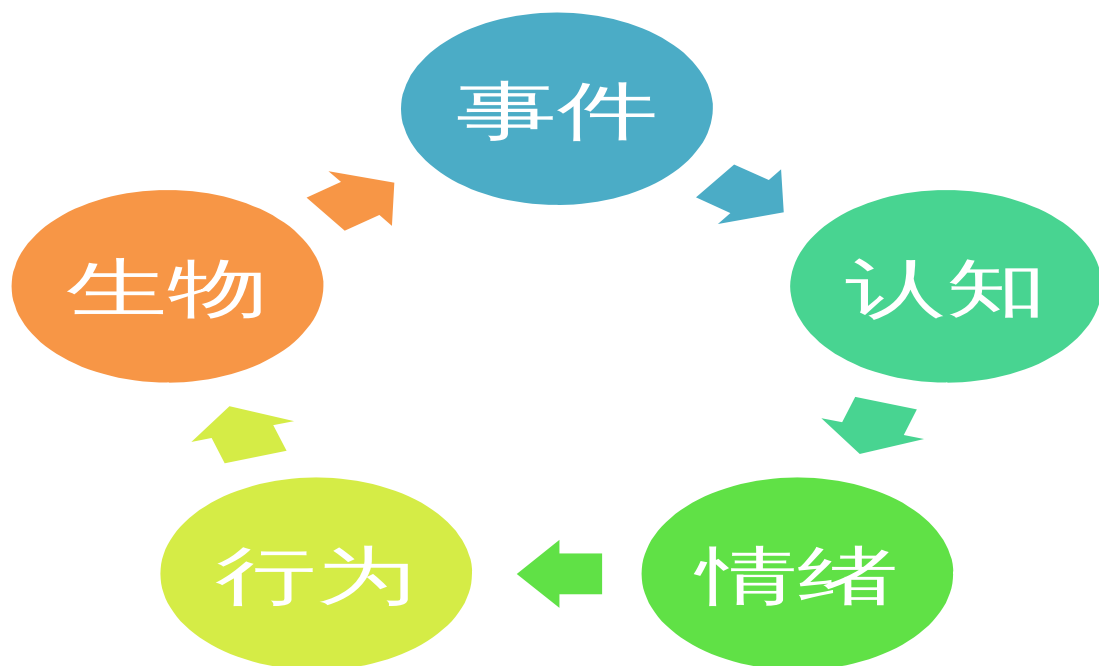
课程目标

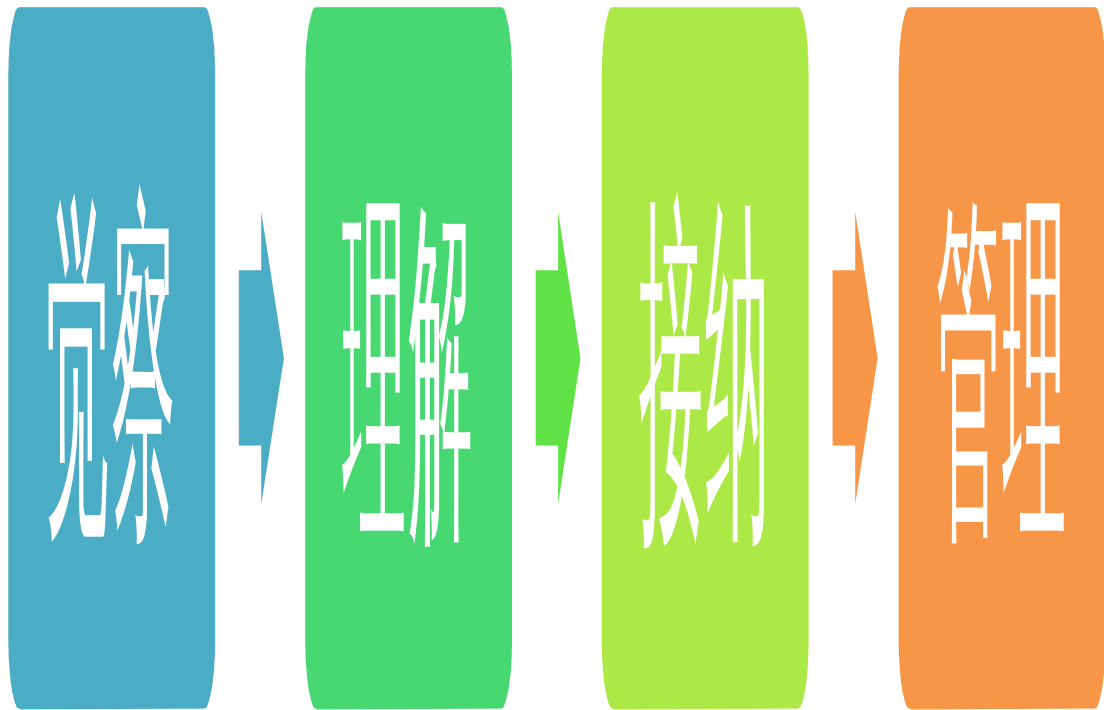
- ✓ 学会审视和了解自己，学会怎样激励自己、怎样调动情绪；
- ✓ 掌握情绪管理的方法并有效控制；
- ✓ 提升情商能力更好的处理人际关系
- ✓ 通过情商提升改善心身状态解决失眠、疼痛、抑郁等问题
- ✓ 学习 PDP 性格分析，掌握与不同性格的人处理关系技巧；
- ✓ 学会分析自我驱动力和内在需求，产生自我驱力

课程对象

基层员工、管理人员

【课程模型】





团队情绪引领

他人情绪影响

自我情绪塑造

【老师的师核心竞争力】

- 1、 不纸上谈兵，本课程老师不仅仅是心理学理论研究，更具有多年心理咨询师的临床经验，在实际生活中帮助他人解决情绪和压力造成的各类问题；
- 2、 经验丰富，本课程老师长期和地铁、热力、核电、富士康、电网以及各类院校合作，帮助其员工直接解压，经验丰富；
- 3、 影响力高，本课程老师在各类电视媒体节目参与心理类分享和授课，具有一定公众影响力，提升学员认可度；
- 4、 风格特殊，本课程老师在授课过程中最大的优势就是风格不同于其他老师，使用幽默+亲切+共情+真实，现场学员学习氛围极为轻松愉悦，投入度高；
- 5、 生物仪器，生物反馈仪结合仪器讲情绪的老师，不仅仅是嘴上讲的好，更能现场让学员看到自己情绪和压力的现状，以及通过现场学习后的改变。

课程大纲

课程内容：	
	<p>第一模块：情商管理基础知识</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什么是情商？情绪的商数； 2. IQ 和 EQ 的关系，智商难以改变，情商一生提升 3. 情商对于我们的意义，身体健康、人际关系、幸福指数 4. 情商的五大基本属性

- a. 情绪的觉察的能力
- b. 情绪的控制的能力
- c. 自我的激励和调整的能力
- d. 共情感受他人情绪的能力
- e. 影响他人情绪的能力

- 5. 自我测评情商能力；
- 6. 解析自我测评能力，并确认培训学习重点；
- 7. 体验活动：抗压应激测试，全员破冰，欢声笑语开场
- 8. 思考环节：快乐是一种能力，需要专业的学习，才能提升心态
- 9. 吐槽环节：小组大 PK，吐槽生活和工作中的压力事件
- 10. 重新解构：情绪的五轮模型，管理自己情绪的方式很多，灵活运用
- 11. 压力分析：著名的压力和绩效模型，三种不同压力的面对

第二模块：情绪的觉察和管理

- 1. 什么是情绪？情绪五轮模型：事件、认知、情绪、行为和生理的相互影响
- 2. 如何觉察情绪：解读情绪、接纳情绪、鉴别情绪，情绪四象限模型
- 3. 掌控自己的情绪:情绪的 ABC 法则和理论工具

4. 掌控自己的情绪：冥想和正念的练习
5. 心理健康：情绪压力对于我们身体和心理影响，调整情绪，
迫在眉睫
6. 睡眠检测：睡眠质量直接影响情绪，有效提升睡眠质量
7. 躯体检测：身体某些部位不适反应情绪，影响工作生活，调
整方法
8. 情绪检测：关注自我情绪，给情绪分类和打分，建立情绪工
具卡
9. 行为检测：有些行为是不健康的，使用行为记录表，建立全
新习惯
10. 体验活动：情绪的觉察，现场催眠和放松，让你体会久违
的放松
11. 自我觉察工具：情绪工具表+行为工具表+身体催眠+情绪
词库
12. 自我接纳工具：动机探询+箭头向下+经历和现在+恐惧保
险情绪秘密：神经系统和内分泌系统对情绪的影响，了解身
体和情绪
13. 仪器检测：让您看得见自己的情绪、压力、精力、脾气、
内分泌
14. 现场练习：呼吸技巧，腹式深呼吸让你更放松
15. 现场练习：冥想技巧，让你的注意力专注在一个点

16. 现场练习：正念技巧，催眠和想象的放松

第三模块：自我驱力分析和需求探查提升行动力

1. 需求产生动力，动力转化行为，学习内在需求的分类
2. 通过需要分析出来个人的行为动机，提升行动力
3. 认知换位系统，重塑我们的感受和想法
4. 活用 CBT 认知行为疗法：核心信念的改善与消除
5. 视频测验：大家来找茬，看看情绪怎么被影响
6. 情商测试：看不见的大猩猩心理学测试，我们经常被认知欺骗
7. 体验感受：音乐、催眠、倾诉、运动等等是如何让人消除压力的
8. 游戏互动：猫和老鼠，自动化思维让我们变得更加消极
9. 换位思考：ABC 合理情绪疗法，换个角度看问题
10. 固定思维：通过小组练习思考模式，改变情绪压力
11. 需求和动机，成就奖赏和惩罚，脑回路、多巴胺及其关系
12. 如何有效激发他人的行动力，提升他人动力和需求

第四模块：人际关系管理 – 提高我们共情力和影响力

1. 什么是高质量的人际关系；
2. 沟通前的准备工作：关系良好、情绪稳定、标准一致

3. 约哈里窗口：让信息透明公开
4. 精准表达工具：金字塔结构表达法
5. 共情倾听：不带评价、全情感受、反射技巧
6. 影响技术：73855 原则，心口一致，情绪充沛
7. 人际关系的核心技巧:XYZ+N 动机表达法
8. 先跟后代影响技术
9. 肢体语言、语音语调的运用，身形言表和五个基本表达手势
10. 共情和同理心的四个层级
11. 倾听漏斗的原理：使用有效确认解决沟通漏洞
12. 学会倾听的步骤：情绪认同-引导发问-理性回顾-积极表达
13. 倾听中的注意事项：眼神、身体、记录、打断、无评判
14. 区分倾听中个人中心，观察和评论，想象和感受
15. NLP 上堆下切提问法/5W1H/ORID 聚焦
16. 开放式和封闭式提问法、有效反馈三大句式
17. 有效赞美的 5 个基本特征

第五模块：用高情商激励员工

1. 组织意识：团队管理者转型
 - 1) 从管人理事到沟通赋能
 - 2) 从金钱激励到精神激励
 - 3) 愿景式领导共创发展目标：
 - 影响成就的心理因素

- 愿景与价值观
- 明确个人与组织愿景
- 价值观与价值观调整

2、不同性格的团队如何有效沟通激励

现场性格分析测试看学员性格

老虎型性格的特征及其沟通注意事项

孔雀型性格的特征及其沟通注意事项

考拉型性格的特征及其沟通注意事项

猫头鹰型性格的特征及其沟通注意事项

3、工作以外的沟通和交流

更多的共同话题的探寻，促进交流机会

无评判的倾听者，促进信任

有方向的引领者，塑造魅力