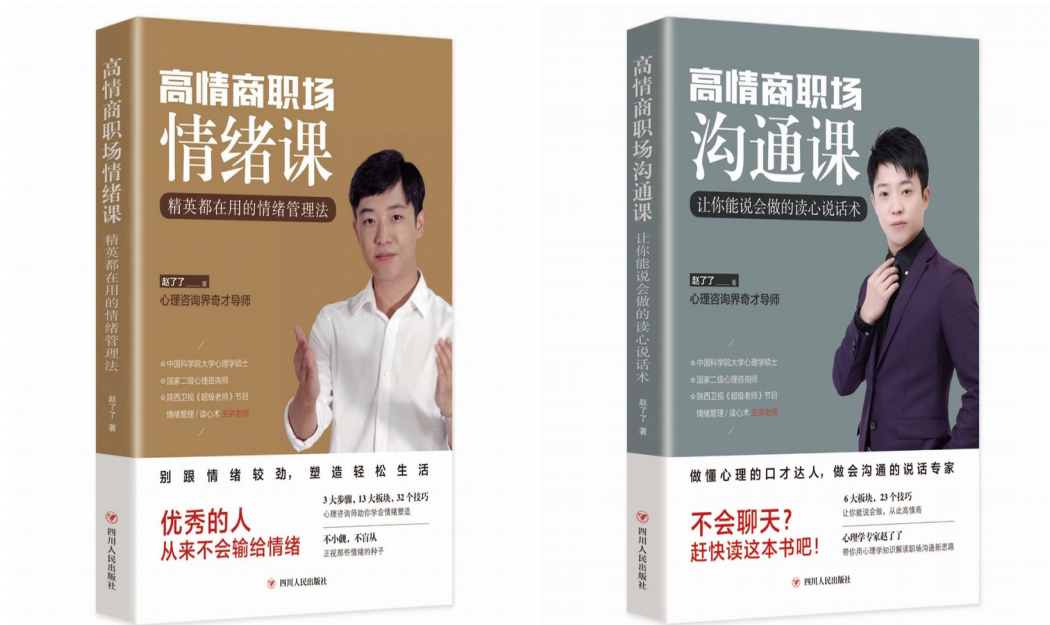


# 情商提升与逆商管理

## 分享老师：赵了了



### 【前言】

情商，有美国心理学家丹尼尔戈尔曼先生在上世纪九十年代提出的概念，又叫情绪商数，有五个基本部分组成，分别是情绪觉察力，情绪控制力，情绪恢复力，他人共情力和他人情绪影响力。

我们在传统认知里都认为情商是会为人处世，世故圆滑，实则不然。真正的高情商是温和而坚定，既能做真实的自己不欺骗自己，内心没有冲突，同时还能照顾和估计到别人的感受，具备一定的处事技巧和方法。

人们在社会中生存和工作，社交，学习，智力功能在新信息大数据和即将到来的生命科学 AI 时代中，只占据了不到百分之 20 的功

---

效，而剩余的百分之 80 有人们的情商决定，幸福指数、人际关系、核心竞争力、团队影响力，都和情商密切关联。

本课将带领您深入走进情商的世界，在生活 and 工作中锻炼并塑造良好的情商习惯，让你做一个高情商的人。

### **【老师的核心竞争力】**

- 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。

### **【培训对象】**

职场全层级人员，因为，人人都需要心理健康和情绪管理

---

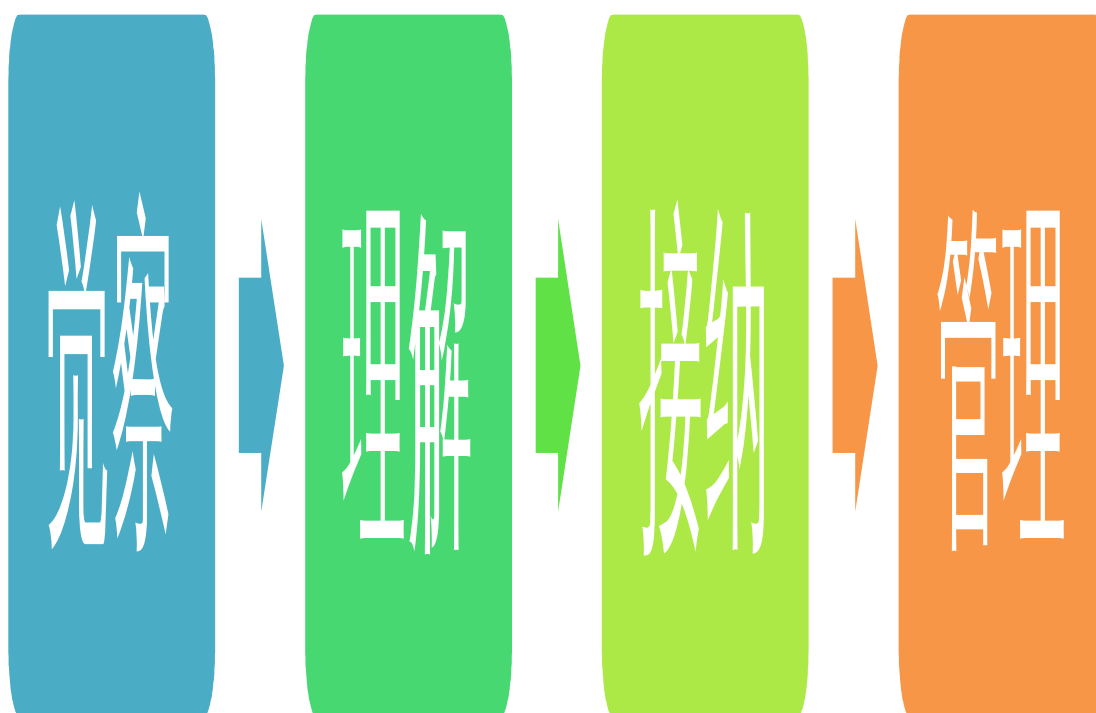
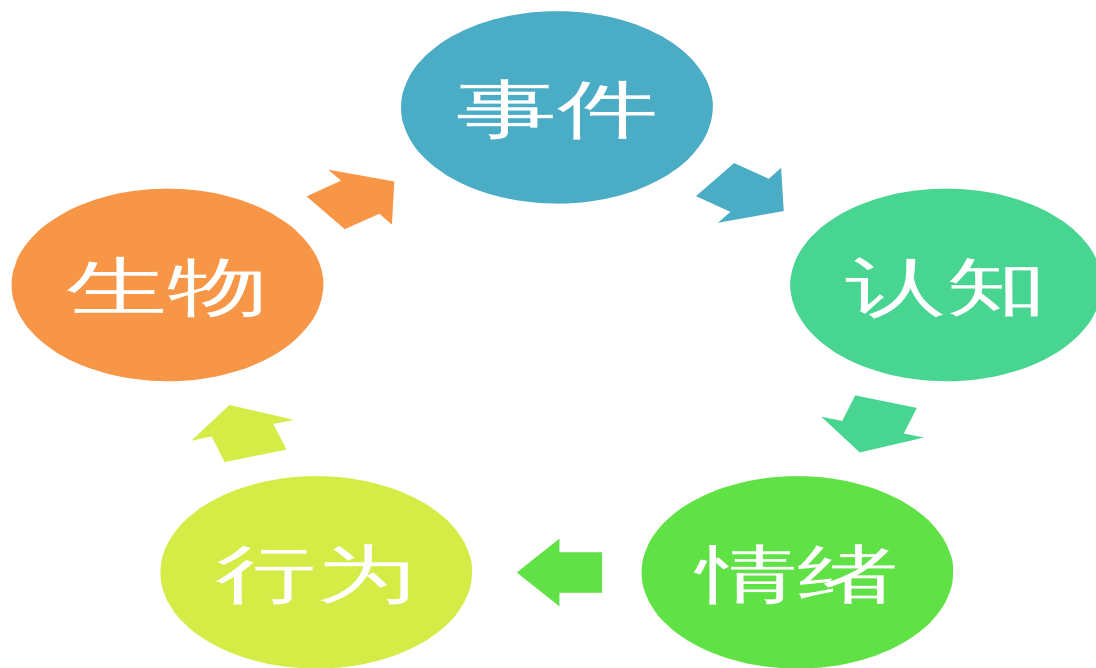
## **【培训目标】**

1. 大幅度提升职场工作人员的心理健康维护意识；
2. 提高识别、觉察自己的情绪、驾驭自己情绪的能力；
3. 学习各种缓解压力的有效方法；
4. 提高职场工作人员在压力状态下的情绪觉察、调控与管理技能。

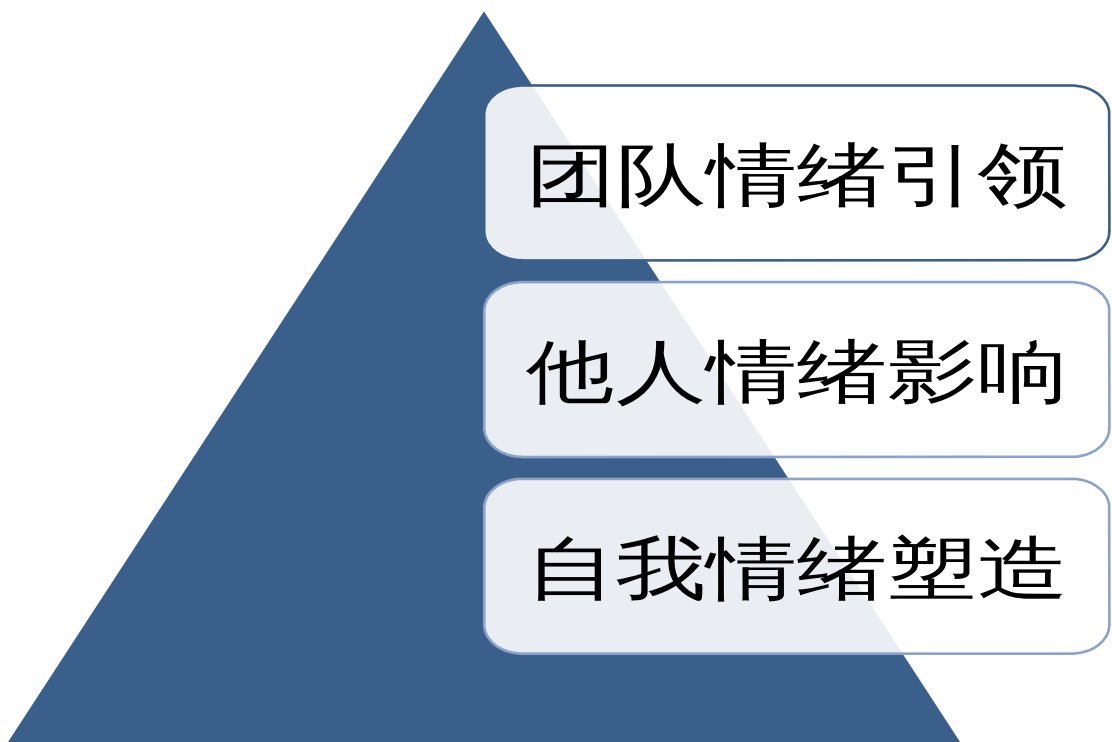
## **【培训形式】**

- 1、 现场情景案例谈论和演习
- 2、 生物反馈仪器的教练和使用
- 3、 心理咨询技能的自我觉察和练习
- 4、 小组游戏和心理机能 pk
- 5、 自我检测和筛查

## **【课程模型】**



---



团队情绪引领

他人情绪影响

自我情绪塑造

## 【课程主要流程和内容】

### 第一讲：认知力，重新认识情商

视频+幽默互动：开场讲师自我介绍，赵了了的三个情绪标签

体验活动：情商高低测试，全员破冰，欢声笑语开场

思考环节：快乐是一种能力，需要专业的学习，才能提升心态

吐槽环节：小组大PK，吐槽生活和工作中的情商低事件

情商剖析：真正的高情商是真实的自我边界，共情他人的能力

重新解构：情商的五轮模型，管理自己情绪的方式很多，灵活运用

压力分析：著名的压力和绩效模型，不同场景的高情商

### 第二讲：自控力，管控自我情绪

小组分享：日常那些情商对我们的影响

日常解压：运动、哭泣、倾诉、肌肉放松、情绪记录、音乐

---

情绪秘密：神经系统和内分泌系统对情商的影响，了解身体和情绪

仪器检测：让您看得见自己的情绪、压力、精力、脾气、内分泌

现场练习：呼吸技巧，腹式深呼吸让你更放松，提升情商

现场练习：冥想技巧，让你的注意力专注在一个点

现场练习：正念技巧，催眠和想象的放松

### **第三讲：影响力，成为高情商的团队影响者**

视频测验：大家来找茬，看看情绪怎么被影响

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

游戏互动：猫和老鼠，自动化思维让我们变得更加消极

换位思考：ABC 合理情绪疗法，换个角度看问题

固定思维：通过小组练习思考模式，提升情商的应对

肢体语言、语音语调的运用，身形言表和五个基本表达手势

表达中的黄金句式：无评判、说动机,XYZ+N 动机表达法，让人了

解到自己的需求和感受

共情和同理心的四个层级

倾听漏斗的原理：使用有效确认解决沟通漏洞

学会倾听的步骤：情绪认同-引导发问-理性回顾-积极表达

### **第四讲：抗挫力，提升逆商的途径和方法**

逆商定义：人们在遭遇挫折和负面环境时的自我恢复弹性

逆商认知：社会心理学中人类最大的精神困境如何应对

案例分析：工作和生活中的打击让人一蹶不振意志消沉

---

小组分享：与创伤面对面，我们的那些挫折经历

逆商知识：AQ、EQ 和 IQ，三者的基本特征和区别

逆商提升：高自尊、玻璃心和一根筋的人逆商更低

逆商提升：自我负面事件分析工具，逃离认知陷阱，提升抗挫力

逆商提升：纵观人生经历，挫折带来的正面和积极意义

小组演练：如何和生活中不可避免的负面事件相处的四种状态