

高情商修炼心理训练营

培训时间：1天

培训方式：讲师讲述、案例分析、电影片断赏析、游戏体验、心理剧、心理绘画、催眠、冥想、分组讨论、互动答疑、模拟演练等方式

理论基础：完形心理学、认知心理学、管理心理学、组织行为学、神经语言程序学、客体关系心理学、人本心理学

丹尼尔·戈尔曼将情商概括为认知自己的情绪、管理自己的情绪、自我激励、同理他人情绪和构建和谐人际关系等五项能力。此培训以五项情绪能力为基础，提供了情商管理的有效方案，而面对21世纪管理心理学化的大趋势，提升每位员工的情商对企业来说具有积极的意义！

培训获益：

- 1、您将掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够当下有效调整，成为情绪的主人；
- 2、您将了解哪些信念阻碍了自己及他人的成功快乐，并洞悉快乐的秘密；
- 3、您将创造内心的和谐，摆脱内心的冲突、矛盾和压力感受；
- 4、您将迅速增强内心力量，亦掌握日后不断提升内心力量的方法，运用内心的力量积极应对所有挑战；
- 5、您将动启心理能量，自我激励与激励他人；
- 6、您将更能觉察和同理他人的情绪，并成为他人情绪的调节者；
- 7、您将更有能力处理职场人际关系，协调不同意见，娴熟化解冲突，建立和谐的支持系统。

培训特点：

- 1、**落地：**每个单元都配合有落地的操作性强的工具与模型
- 2、**灵活：**培训前发放调查问卷，结合需求与企业实际做内容微调或时长调整；
- 3、**落实：**培训后行动学习作业，落实学习成果；
- 4、**本土：**国外的理念，结合国人的文化背景、心理特点、思维习惯、理解习惯，大量采用国内案例。

培训大纲：

第一单元：情商的认知基础

- 1、情商的渊源与发展
- 2、情商的五项修炼
- 3、情商的误区：好好先生？压抑情绪？拍马奉承？
- 4、情商测量：情商水平自我测量

目的：初步了解情商的概念，打破认知误区，通过测试清晰自己的情商水平，以及情商提升的方向。

第二单元：认知情绪、调节情绪

一、认知情绪、接纳情绪

- 1、童年的你有情绪时，父母是如何应对的：恐吓、转移注意力、交换、冷漠、陪伴与探知？
- 2、情绪的积极意义与价值
- 3、认知情绪的两大问题：什么情绪？想告诉我什么？
- 3、情绪的两大来源：需要与想法
- 4、情绪的四大内涵
- 5、面对负面情绪的正确心态

二、调节情绪、拥有随喜心

- 1、学与练：情绪表达的四个核心途径
- 2、学与练：有效宣泄情绪
- 3、学与练：用语言表达情绪的安全方向

目的：快乐是一种生产力，掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容面对，当下有效调整，面对他人，拥有一颗随喜心。

第三单元：提升信念、管理自己及他人情绪

一、探究情绪来源：信念系统

- 1、反思：外界人事物带给我的情绪？
- 2、认识信念与情绪的关系
- 3、人生成长三阶段：讨好者、指责者、责任者
- 4、责任者：关注情绪背后自己的想法
- 5、导致负面情绪的三大类局限性信念：应该化、灾难化、负面化

二、提升信念 ELIIS 六步法模型

- 1、破框法、新信念植入、环境换框法、意义换框法
- 2、面对负面事件情绪的发展历程：否认、愤怒、自责、痛苦、接纳、升华
- 3、面对负面事件三种应对：脆弱、坚强与反脆弱
- 4、提升信念、管理情绪之 ELIIS 六步法模型

目的：外界的人事物从来都不主宰自己的情绪，信念系统才是情绪的主人；了解哪些信念阻碍了自己及他人的快乐感受；运用六步法模型，掌握改变或修正信念系统的方法，随时创造最佳情绪。

第四单元：他人情绪的认知、同理与化解

- 1、情商测量：情绪下的高情商类型测量：攻击者、逃避者、高情商者
- 2、认知与同理的六步模型：判断事由、观察情绪、分析需要、探寻请求、语言回应、行动回应
- 3、学与练：他人情绪的觉察与认知
- 4、从对方的抱怨与不满中探寻其请求
- 5、语言回应：综合反馈
- 6、移情聆听与感性复述

目的：了解如何运用六步模型，认知、同理与化解他人情绪。

第五单元：运用爱的艺术，成就情商达人

1、爱的方程式

2、任正非的领导理念带给我们的思考：

1) “完美的人是无用的人”

2) “哪个员工缺点很多，要好好观察，哪方面重用一下”

3、完美主义者=平庸者

4、悦纳自我，发现优点，张扬长处

5、知人善用，缺点当特点，善加运用

6、了解投射原理，以内心和谐带来关系和谐

7、催眠：寻找内心小孩，与自我和解

8、心理剧：让爱流动。感受爱的流动带来的力量，学会如何悦纳自我、接纳他人。

目的：掌握方法悦纳自我，接纳他人，运用爱的艺术，成就情商达人。