

情商修炼与领导力提升心理训练营

培训人群：企业管理层

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、心理测量、心理剧、催眠、角色扮演、互动答疑、模拟演练等方式

理论基础：完形心理学、认知行为心理学、行为心理学、神经语言程序学、客体关系心理学、人本心理学、精神分析等

培训特点：

- 1、**测量：**情商测量，增强自我认知；
- 2、**落地：**每个单元都配合有落地的操作性强的工具与模型
- 3、**灵活：**培训前发放调查问卷或电话沟通，结合需求与企业实际做内容微调或时长调整；
- 4、**落实：**培训后行动学习作业，落实学习成果；
- 5、**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：情商与领导力的认知基础

一、关于情商的真相

- 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、情商测量之一：情商水平自我测量

二、情商与领导力

- 1、情绪-绩效金字塔
- 2、领导的核心推动力是尊敬与信任
- 3、领导力体现在打造团队情绪与氛围的能力
- 4、当代员工欢迎的团队情绪与氛围

目的：初步了解情商与领导力的概念，打破认知误区，通过测试清晰自己的情商水平，以及情商领导力提升的方向。

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：快乐是一种管理能力，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（认知心理学技术）

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员工的快乐感受；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：有效激励他人，提升影响力

壹、影响力修炼的核心：情商的修炼式、影响力提升的两个维度

- 1、给予安全：因为你，我不再焦虑
- 2、给予自信：因为你，我不再害怕

参、激励他人、提升影响力的方法

- 1、管理者的抱持感与 α 功能，给予安全
- 2、提升员工自我形象，给予自信
 - 1) 心理绘画：认识潜意识的自我形象
 - 2) 自我形象的循环
 - 3) 活动体验：语言的力量
 - 4) 运用断言：提升员工的自我形象
 - 5) 零级反馈、一级反馈与二级反馈
 - 6) 运用断言的三个要点

目的：懂得如何在员工的情感帐户上有效存款，提升影响力，充分运用潜意识提升员工自我形象、有效激励、创造理想自我。

第五单元：用爱管理、用情商提升领导力

- 1、领导力体现在打造团队情绪与氛围的能力
- 2、爱的管理方程式
- 3、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”

4、完美主义者=平庸者

5、悦纳自我，发现优点，张扬长处

6、知人善用，缺点当特点，善加运用

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，学会如何用爱悦纳自我、管理他人，提升领导力

目的：掌握方法悦纳自我，用爱管理他人，用情商提升领导力。