

# 点亮新生——6 秒钟情商实践课

## 【课程背景】

人们常说，一个人的成功 20%取决于智商，80%取决于情商。在职场，如果你想成为一名成功的领导，最重要的不是智商，而是情商。心理学研究表明，情商是推动企业和团队变革的重要力量。情商到底是什么？我们又该怎么发展自己的情商能力，提升自己的影响力呢？既然情商是一种能力，它都具体的包含哪些具体的维度呢？这一连串的问题，“6 秒钟情商”模型给了我们明确的答案，6 秒钟情商的模型是一个行动模型，包含 8 项胜任力。它就像我们的肌肉一样，如果你常常锻炼，你的肌肉会越来越强。

## 【课程收益】

- |                |    |
|----------------|----|
| 1.             | 认识 |
| 情绪及情绪模式；       |    |
| 2.             | 掌握 |
| 情商发展胜任力模型；     |    |
| 3.             | 掌握 |
| 情商胜任力提升工具；     |    |
| 4.             | 掌握 |
| 改变自己以提升影响力的方法。 |    |

## 【课程对象】

企业高层管理者、企业中层管理者、基层管理者，或对情商提升有需求的人

## 【讲授模式】

理论指导、案例分享、游戏互动、头脑风暴、工具演练

## 【课程时间】 6-12 小时

## 【授课讲师】 郑雯宜

## 【课程大纲】

### 第一部分：6 秒钟情商胜任力模型

- 1、你认为情商是什么？
- 2、为什么要提升情商？情商的价值
- 3、“6 秒钟情商”是什么？
- 4、6 秒钟情商胜任力模型

情绪胜任力：认识情绪（自我认知）——选择情绪（自我选择）——超越情绪（自我超越）

## 第二部分：认识情绪的奥秘

- 1、认识情绪的定义
- 2、体验情绪：我的第一次……？  
活动：选取三个情绪，讲述一个自己的故事
- 3、视频：“恐惧”情绪在身体的反应 “喜悦”情绪在身体的反应
- 4、识别情绪并找到情绪背后的智慧 工具：Relaxo  
焦虑、恐惧、喜悦、抑郁情绪背后的信息
- 5、聆听情绪的五步曲
- 6、训练情绪自主力的四个步骤

## 第三部分：高情商情绪识别——识别情绪模式

- 1、认识情绪的定义
- 2、识别情绪并找到情绪背后的智慧 工具：Relaxo  
焦虑、恐惧、喜悦、抑郁情绪背后的信息
- 3、你被情绪绑架过吗？情绪绑架的原理
- 4、找出我的情绪绑架模式  
引爆点——情绪——情绪化的反应

## 第四部分：高情商决策——运用因果思维

- 1、决策时的二大错误观念
- 2、决策时的五大盲点
- 3、视频：运用因果思维
- 4、情商最优决策的方法
- 5、简单高效的EQ决策工具：情绪代数学

## 第五部分：高情商自我能量管理——选择情绪

- 1、如何驾驭情绪？ 情景演练
- 2、驾驭情绪的三个工具 工具应用
- 3、寻找内在的驱动力 价值观工具应用
- 4、修炼乐观思维 工具应用
- 5、感恩对能量的影响 工具应用

## 第六部分：高情商人际交往——增强同理心

- 1、人际关系三板斧
- 2、共情（同理）的三个层次
- 3、视频：同理心与同情心的区别
- 4、同理心工具演练：如果，我……

活动：分组演练工具

5、同理心三步：

0 观察、感受 —— I 情绪需求分析 —— R 回应

### 第七部分：高情商能力之——追求超我目标

- 1、追求超我目标的意义          视频观摩
- 2、追求超我目标工具：          人生如戏
- 3、追求超我目标工具：          价值动力环
- 4、确认我的超我目标

### 第八部分：驾驭情绪（未来篇）

- 1、驾驭情绪自我案例分析
- 2、驾驭情绪案例填写顺序变化  
    一个在将来的情景，我需要与一个人进行一段困难的对话...
- 3、驾驭情绪案例分析与情商胜任力匹配
- 4、一份钟情商决策

课程总结