

《提升情绪竞争力——职场情商修炼》

【课程时间】1天（6小时/天）

【课程方式】理论讲授 + 小组竞技 + 互动训练 + 情景模拟演练 + 案例分析 + 现场答疑

【课程特色】

- “学中做，做中觉”为主旨的体验式内训课堂，让培训更加落地；
- 课堂气氛轻松活跃，团队性、互动性、参与性让学习更加新鲜、快乐、高效；
- 应用心理学技巧训练+情景式应用模拟训练，深度巩固和强化学习成果。

【课程提纲】

导入篇 走向卓越的新愿景

第一篇 情商的本质

- 一、 情绪大脑
 - 1、 情绪的功能
 - 2、 情绪失控
 - 3、 愚蠢的聪明人
 - 4、 认识自己
- 二、 情绪的作用
 - 1、 激情的奴隶
 - 2、 主导性向
 - 3、 同理心的根源
 - 4、 社交艺术
- 三、 情绪素养
 - 1、 情绪对身体和心理的影响
 - 2、 原生家庭与情绪建立基础
 - 3、 情绪盲的代价与情绪教育
 - 4、 性格非命运
- 四、 丹尼尔·戈尔曼情商模型

第二篇 情商的运用——从情绪智力到提升情绪竞争力

- 一、 丹尼尔·戈尔曼情绪竞争力模型
(情商自测：国际标准情商测试)
- 二、 影响一生的社交商修炼
 - 1、 人际关系的重要性
 - A、 情绪的力量
 - B、 培育良好的人际关系

- C、人际关系秘诀：用情绪感染别人
- D、富有同情心
- E、做一个超凡魅力的人
- 2、做到心与心的交流
 - A、进行恰当的交流
 - B、应对“自恋者”
- 3、培养良好的社交商
 - A、基因不等于命运
 - B、安全的港湾
 - C、快乐的起点——学会调节情绪
- 4、社交商与人际关系
 - A、身心疲惫时
 - B、关爱处方
- 5、如何提高社交商
 - A、面对压力时
 - B、改造的新方式：沟通
- 三、影响职业生涯的工作情商修炼
 - 1、工作情商的重要性
 - A、情商新标准：你想要什么样的工作情商
 - B、做出类拔萃的员工
 - C、最佳模式：情商与专业技能
 - 2、自我控制——让情绪为我所用
 - A、发挥你的优势：工作情商的内在准则
 - B、情绪的自我控制
 - C、涌流状态：培养工作中的忘我境界
 - 3、人际关系中的情商
 - A、社交雷达：同理心养成
 - B、影响力的艺术
 - C、团队合作与集体智慧
 - 4、提高情商：如何学，如何做
 - A、情商培训不再低效：最佳指导原则
 - B、真正提高情商：最佳实践方法
 - 5、提升团队情商
 - A、打造高情商团队
 - B、工作业绩与情商
- 四、决定人生高度的领导情商修炼
 - 1、领导情商的重要性
 - A、情感鸡汤：用情感领导和管理团队

- B、激发团队活力和员工积极性：情感共鸣的重要性
- C、高效领导者的情感能力
- D、灵活运用各种领导风格

2、提高领导情商

- A、提高领导情商的5个步骤
- B、不做沸水中的青蛙：改变的动力
- C、持续提升领导情商

3、高情商领导与高情商团队

- A、重视团队情感：打造高情商团队的第一步
- B、从现实到理想愿景：打造团队的活力与生命力
- C、领导情商：可持续变革的力量

五、新情商思维训练方式——改变大脑，成就自我

- 1、重塑健康的人格
- 2、掌控压力和情绪
- 3、保持专注
- 4、轻盈的身心
- 5、培养健全心智