

管理者情商人际影响力

【课程背景】

智商低情商高，贵人相助；智商高情商低，怀才不遇；智商高情商高，春风得意；智商低情商低，全凭运气。

作为现代企业的管理者，其情商及领导魅力的高低，对整个团队的工作氛围及绩效影响极大。“高情商”的管理者善于以富有魅力的领导方式，帮助团队成员正确面对压力，处理工作负面情绪，调动员工的积极性和创造性，从而让管理变得更加轻松有效。

课程促进学员掌握若干心理学要点，提升自己的觉察力、洞察力、自我激励能力和情绪管理能力，修炼高情商，改善情感交流，促进关系和谐，赢得生活与事业的平衡。使企业管理者更清晰地认识自己，掌握自己的情绪特点和行为风格，从而提升情商与“影响他人”的能力。

【培训时间】 1天

【培训对象】 企业中、基层管理者

【培训方式】 理论讲授+案例分析+互动讨论+角色扮演+情景演练+视频分享+工具指导+游戏活动+复盘呈现等。

【培训所需工具和设备】 无线话筒、投影仪、音频线、白板、白板笔

【课程特色】

通过理论讲授、角色扮演、互动讨论、情景演练、游戏活动等培训方法，使学员能够从培训中得到深刻的领悟和有效地掌握培训课程的相关知识和技能。

【课程收益】

- 1.帮助学员了解情商修炼的价值和意义；
- 2.帮助学员提升觉察力、洞察力、自我激励能力和情绪管理能力；
- 3.帮助学员掌握建立各级人际关系的工作方法和要领；
- 4.帮助学员建立非权力影响力，形成独特“领导魅力”；
- 5.帮助学员清晰掌握下属员工的情绪状态和工作能量。

【课程提纲】：

第一章 情商制胜——情商决定命运

- 1.情商的定义
- 2.情商制胜——情商决定命运
- 3.情商的核心内容
- 4.情商的五项修炼
- 5.情商的培养
- 6.情商的汇总与应用

第二章 情商与情绪管理

- 1.情绪无时不在
- 2.情绪产生的原因及原理
- 3.学会管理自己的情绪
- 4.学会处理他人的情绪
- 5.情绪修炼之“不生气”
- 6.情绪修炼之“不计较”
- 7.情绪修炼之“不抱怨”

第三章 情商与自我激励

- 1.心态决定情绪
- 2.自我激励和调节的几种心智模式
- 3.自我激励，操之在我
 - 1) 主动调整自己
 - 2) 不随波逐流
 - 3) 操之在我与受制于人
 - 4) 操之在我的应用原则
 - 5) 操之在我获得美好人生

第四章 情商与人际关系

- 1.情商的重要指标——人际关系
- 2.人际行动法则
- 3.和谐人际的三条基本原则
- 4.处理好与上级的关系——上交有方
- 5.处理好与下级的关系——接好地线
- 6.处理好与同级的关系——左右逢源

第五章 发挥非权力影响力

- 1.权力影响力与非权力影响力
- 2.非权力影响力之德商修炼
- 3.非权力影响力之气质修炼
- 4.非权力影响力之格局修炼
- 5.非权力影响力之说服力修炼