

管理者情商人际修炼

【课程背景】

智商高情商高，春风得意；智商低情商高，贵人相助；智商高情商低，怀才不遇；智商低情商低，一生潦倒。

作为现代企业的管理者，其情商的高低和心态的好坏，直接影响着整个团队的工作氛围和绩效水平。“高情商”的管理者，不仅能够有效地处理好自己的负面情绪，同时还能帮助其他成员疏导情绪压力，让工作变得更有成效，让团队变得更加和谐。

课程促进学员掌握若干心理学知识，提升自己的觉察力、洞察力、自我激励能力和情绪管理能力。使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】 企业管理者

【培训方式】 主题讲授+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.帮助学员树立积极的阳光心态；
- 4.帮助学员掌握建立各级人际关系的工作方法和要领。

【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”、“不计较”、“不抱怨”

第三章、塑造阳光心态模式

一、心态是一切的根【理论讲授】

- 1.心态影响能力发挥
- 2.心态影响生理健康
3. 心态影响命运轨迹

二、阳光心态转换的几种思维模式【理论讲授】 【案例分析】

- 1.好坏无定论
- 2.注意力等于事实
- 3.还好论
- 4.谷底理论
- 5.改变对事物的定义

案例：美丽女士跳海的故事

第四章 操之在我，自我激励

- 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

第五章 情商与人际关系

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

备注：以上内容为讲师初步课纲设计，具体授课内容，将根据实际情况，进行灵活调整。

