

管理人员情商修炼与影响力提升

【课程说明】

此课程以五项情绪能力为基础，与管理有效结合，为领导者提供了情商管理和提升个人影响力的有效方案，帮助每位管理者提高影响力，更好地开展个人管理和员工管理。

【课程时长】2天

【授课形式】讲师讲解、小组讨论、案例分析等。

【课程大纲】

第一单元：调节情绪、拥有随喜心

一、解读情绪、接纳情绪

- 1、情绪的内涵
- 2、面对负面情绪的正确心态

二、调节情绪的技巧

- 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：身心互动技巧

第二单元：提升信念、管理自己及员工情绪（认知心理学技术）

一、探究情绪来源：信念系统

- 1、认识信念与行为的关系
- 2、寻找负面情绪背后的限制性信念
- 3、练习：欣赏歌曲，寻找歌者的限制性信念
- 4、练习：寻找是什么信念引发压力感受和负面情绪

二、提升信念的方法

- 1、破框法、环境换框法、意义换框法
- 2、学与练：提升限制性信念
- 3、建立积极的思维路径

第三单元：运用价值技术、打造员工职业幸福感

- 1、认识价值—内心的驱动系统
- 2、区分大价值与小价值
- 3、化被动动机为自我动机
- 4、工作的认知层次：工作、事业、使命
- 5、职业幸福感的两个维度
- 6、价值运用技术：增大价值、创造价值、转移价值

第四单元：员工情绪管理与干预

- 1、弗洛伊德的三种人
- 2、EAP 的发展与实施
- 3、管理者的抱持感
- 4、管理者的情绪 α 功能
- 5、如何成为员工第一选择的倾诉对象

第五单元：增强内心力量、自我激励与激励他人

- 1、爱的方程式
- 2、学与练：自我悦纳
- 3、学与练：接纳他人、让爱流动
- 4、心理剧：天堂之巅，感受爱的流动带来的力量，学会如何用爱悦纳自

我、管理员工

第六单元：有效存款，打造卓越影响力

一、有效存款

1、员工情感帐户存款与取款的法则

2、员工情感账户的建立

二、员工情感帐户存款方法

1、管理者的抱持感

2、管理者的 α 功能

3、提升员工自我形象，有效存款

1、自我形象的循环

2、心理绘画：认识潜意识的自我形象

3、利用你的语言改变员工现实表现

4、活动：意念的力量

5、有效的心理暗示工具：让心的变化走在行为的前面

6、用语言暗示塑造理想员工

第七单元：建立和谐人际、提升影响力

一、职场人际关系管理的基本精神

二、建立和谐人际的心理学技法

1、职场人际关系的八维度

2、潜意识信息的流动

3、移情聆听技术

4、零冲突沟通法

5、学与练：感知位置平衡法

6、运用正面意向原理化解冲突；分组讨论和角色扮演。