

IQ 诚可贵 EQ 价更高

新常态下如何提升情商管理

主讲：胡金华

课程目的：

通过测试和游戏了解自己的情商，通过专业练习掌握训练情商的技巧，学会如何科学管理情绪，如何表达同理心，将情商知识应用于实际工作，帮助构建和谐的人际关系和工作关系，做一个高 EQ 的职场人。

课程对象：

企业全员类

课程时长：

2 天/1 天 pm9:00—12:00 pm14:00-17:00

课程纲要：

第一部分 情绪的基本知识

- 1、情绪的概念
- 2、情绪的外部表情
- 3、情绪的生理表现
- 4、消极情绪产生的原因

第二部分 情商与智商

1、情商与智商的关系

1、寻找高情商的人

第三部分 情商的五大基本要素

1、情商要素“说明书”

2、认识自己情绪的能力

3、管理自己情绪的能力

4、自我激励的能力

5、认识他人情绪的能力

6、管理人际关系的能力

第四部分 IQ 诚可贵，EQ 价更高

1、情商与人生

2、情商与幸福

3、情商与健康

4、情商与工作

第五部分 情商训练的策略

1、如何提高自我意识

2、如何科学管理情绪

3、如何激励自己

4、如何表达同理心

5、如何管理人际关系

备注：本课程将根据企业实际培训需求予以适当调整，形成唯一的解决方案。