

【课程概述】培训师的情绪管理书籍

大纲（附见下）



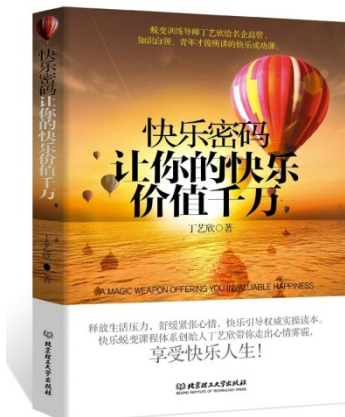
情商管理

此提纲为大致内容，课前及现场根据学员情况会有所变动

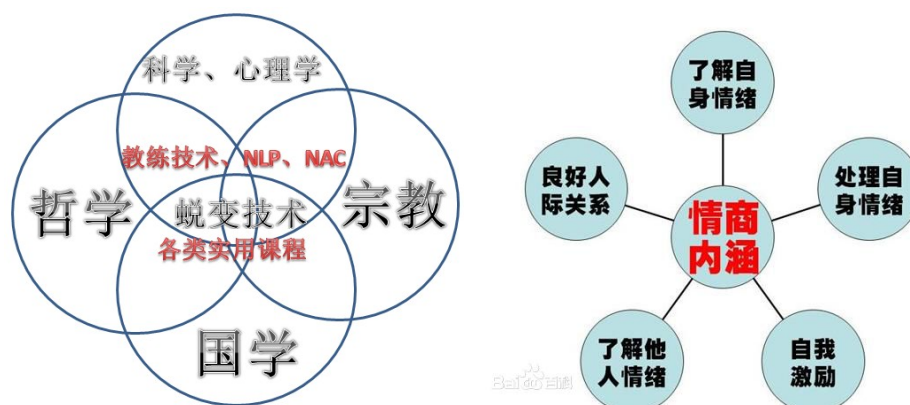
【课程背景及特色】

培训师的心态情绪管理书籍

国际图书节作者签售：开幕日 15 日丁艺欣；17 日唐骏、伍洲彤；18 日赵玉平、19 日石建鹏、20 日高建华、21 日林清玄



这样的情商管理技术最有效！
 清华北大 EMBA 总裁班最受欢迎的情商课！
 一堂让心灵创造领导力财富的课程！
 融合催眠 NLP 心灵魔术国学精华的潜意识神奇课程！
 现场打造能量体系改变你品质的成功之旅！
 有效果+有笑果



【授课方式】

教授演讲、互动分析、问题讨论、工具应用和实战案例分析相结合。培训方式最全面:通过视听法、角色扮演法、案例法、讲授法、演示法、游戏法、研讨法、两人对话、排列法、互动体验、催眠冥想式……达到具体技巧简单实用，信念系统震撼蜕变的目的。

【课程时限】

1天——3天

【课程收益】

提升生产效率和企业利润；
 建立企业拓展基础，帮助企业去面对急速变化的商业环境所带来的挑战；
 提升创意及持续创新；
 吸纳优秀人才，减少职员流失；
 建立企业语言，推广企业文化，改善沟通形式，提升沟通效率；
 发掘和发展职员个人的独特才能；
 增强其他改善计划的效果；
 凝聚团队力量，实现企业理想。
 达成预定目标能力的提升，对自己的人生负责
 更有效率的领导能力
 人生方向的全新思考方式
 清楚、直接与有效的沟通能力
 自我认同、自我开放、生命活力的获得，更清晰的思考

人际关系的满意度、接受度、乐趣的提高，增加更多的生活乐趣

【课程内容】

情商管理

第一篇 情商管理实战篇

第一部分 总述

- 一 一个人的成功，15%靠专业能力，85%靠人际关系，沟通的品质决定人生的品质。
- 二 情商包括：
 - 五种特征构成的：自我意识、控制情绪、自我激励、认知他人情绪和处理相互关系。

第二部分 自我意识与情绪管理

- 一 职业定位简易测试
- 二 打破惯性
 - 习惯于缺点才是最大的缺点。
- 三 快速调节情绪的正能量三大密码：
 - 1 焦点密码：
 - 1.1 注意力=事实
 - 1.2 一般人和二般人的焦点区别
 - 2 动作密码：动作创造情绪
 - 2.1 状态改变法：不要垂头丧气，挺肩，呼吸，展眉心，嘴角上翘
 - 2.2 弹指高歌法。
 - 2.3 跳舞欢呼法。
 - 2.4 生理平衡法：NLP-神经语言程序学
 - 3 定义密码：
 - 3.1 ABC 法则
 - A 事件
 - B
 - C 情绪反应
 - 3.2 事情具有两面性：
 - 3.3 NLP 事件三问-有效果比有道理更重要
 - 3.3.1 定义
 - 3.3.2 好处学到
 - 3.3.3 如何解决
 - 3.4 人生的意义：终极解释

第三部分 四大认知工具

- 一 心中图像法则：
 - 1 树立正确图像
 - 心中图像：长久以来我们内心都有正确的图像，如果现实出现了反差，就会产生认知不和谐，感到不舒服，进而产生压力，形成动力，人们自动自发，自行负责。当现状和心中图像吻合时，动力归零。

当人们的现实图像是歪的时，销售就是为了树立正确的图像，图像越清晰，反差就越大，就会产生认知不和谐，给对方产生压力，形成动力，人们自动自发，自行负责，当两者图像相吻合时，就成交了（管理的目的就达到了）。

- 2 想象*逼真=现实
- 3 自我兑现的预言（哈佛学院 MBA 毕业生的案例）
- 4 没有任何借口：
 - 4.1 西点军校：报告长官是，报告长官不是，报告长官不知道，报告长官没有任何借口
 - 4.2 请给我结果：

人生是一种过程，事业是一种结果。做人看过程，做事看结果。

二 超效读心沟通术

1 三项识人法：揭秘身体语言密码：

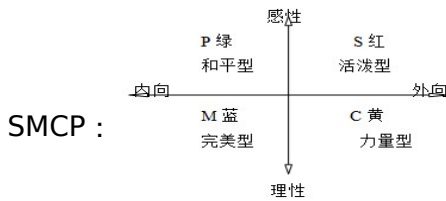
- 1.1 _____
- 1.2 _____
- 1.3 _____

2 七项识人法：识破谎言的七个动作：

三 SMCP 性格图

1 SMCP 综述

2 西游记的启示



2.1 以内向-外向、理智和情感来建立性格的坐标纬度（也有地方说是优柔-率直和理智-感性），把人的性格分为四种：活泼型，力量型，完美型，和平型。

《西游记》中唐僧师徒四人正是代表了这四种性格：

- 悟空---力量型 坚定，果断，自负
- 八戒---活泼型 活泼，热情，多变
- 沙僧---和平型 平稳，随和，寡言
- 唐僧---完美型 细致，敏感，悲观

S 多血质	活泼型	红
M 抑郁质	完美型	蓝
C 胆汁质	力量型	黄
P 粘液质	和平型	绿

2.2 不同性格沟通：

- 2.1 示弱
- 2.2 请求帮助
 - 2.2.1 内行
 - 2.2.2 轻易能完成

3 企业里结果好才算好，

企业里结果好才算好，在结果好的基础上找感觉好；家庭里感觉好才算好，在感觉好的基础上找结果好。

四 1+1 模式

1 造钟不要报时

衡量一个管理者有没有本事，不是看他自己能不能解决问题，而是看他能不能教会部下解决问题，让部下具备解决问题的能力。

- 管理者最重要的才能是发挥下属才能的作用，管理者最重要的作用是发挥团队作用的作用
- 2 管理就是通过别人达到目标的过程，
身先足以率人，律己足以服人，财倾足以聚人，量宽足以得人；
 - 3 多选题而非问答题：
 - 4 汇报工作说结果，请示工作说方案，总结工作说流程，回忆工作说感受
 - 5 职业化最有效的座右铭：
 - 五 心态与人生：幸福六等与人生地铁
 - 1 桃园；杏花村；平安里；多瑙河；狗不理；火药库
 - 2 因为相同我们连接，因为不同我们成长
与自己价值观相同的人相处得好，那只是本能。与自己价值观不同的人相处得好，那才是本事
 - 🔪 案例摘选：星星之火与曼德拉
 - 🔪 案例摘选：抱怨的倒霉蛋
 - 🔪 案例摘选：EMBA 总裁班的启示
 - 🔪 案例摘选：你所不知道的林徽因
 - 🔪 案例摘选：非洲旅游团
 - 🔪 案例摘选：职业化团队：西游记模式
 - 🔪 实操摘选：敏感测试
 - 🔪 实操摘选：弹指高歌
 - 🔪 心理潜能：焦点解决短期心理疗法、积极心理学
 - 🔪 心理潜能：行为、认知、人本心理学、精神分析、
 - 🔪 心理潜能：萨提亚家庭模式、NLP、NAC、艺术疗法、积极心理咨询、

第四部分 两大沟通模式

- 一 萨提亚模式五种沟通
 - 1 讨好式
 - 2 指责式
 - 3 超理智
 - 4 打岔式
 - 5 一致性
 - 6 情境、自我、他人
代表的动作语言
- 二 卡耐基模式：真诚+智慧
听到领导说的我才想到，站在领导的身后想在领导的前头；
- 三 婚姻爱情沟通艺术
男人来自火星，女人来自金星；男人最看重_____，女性最看重_____。
- 四 同时，非但是：有一定道理，我理解你说的，同时
- 五 做真诚的成熟人，不做天真的实在人；假话全不说，真话不全说；
- 六 阳光心态之——格局、使命、激情与梦想

第五部分 自我激励 BVR:心态与信念

- 一 真诚与信任

- 1 信任与选择体验
 - 2 本我自我超我
 - 本我-内心最本质的需要和渴望
 - 自我-理智 文化 修养 觉悟
 - 超我-法律 道德 习俗 规则
 - 二 别说不可能：打破自我设限
 - 1 打破自我设限：
 - 2 角色扮演-囚之圈的启示
 - 3 可能性思考——别说不可能
 - 4 命运太极图：命是天定运在人为-太极图；
 - 三 人生的两种角色-责任旅行
 - 1 负责任者之旅：人生的两种角色
 - _____ 和 _____
 - 2 责任之旅体验

在三赢的基础上（你好我好世界好）有效果比有道理更重要。
不看错不错，只求好不好。

 - 2.1 不是你的错，是你的责任：
 - 就算自己控制不了的，仍属自己的责任，因为那仍是自己人生的一部分；
 - 发生在你生命中的事并不是你的错，不过是你的责任；
 - 2.2 抱怨别人=抱怨自己
 - 潜台词错误责任是别人的；别人犯错不是你跟随犯错的理由；
 - 手指人抱怨别人=抱怨自己
 - 2.3 责任就是成长：
 - 凡事归结为自己的责任=拥有人生的选择权，当你把责任推卸给别人的时候，你也就交出了你“人生的选择权”内（外）部控制点能力越大责任越大反之亦然
 - 2.4 镜子法则：
 - 如果你认为问题都是外界造成的，那么这样的思维本身就是问题之所在。
 - 伟大的代价是责任-温斯顿.丘吉尔；对你的性格和行为负全部责任
- 🔪 案例摘选：入职员工 PK 总裁
 - 🔪 案例摘选：入院的阑尾炎
 - 🔪 案例摘选：如何应对两难问题
 - 🔪 案例摘选：跳蚤、大象与锦鲤鱼
 - 🔪 案例摘选：如何面对“被工作“
 - 🔪 实操摘选：信念系统的角色扮演
 - 🔪 实操摘选：萨提亚沟通模式应用及角色扮演
 - 🔪 实操摘选：负责任者旅行
 - 🔪 心理潜能：萨提亚+卡耐基沟通模式
 - 🔪 心理潜能：BVR 信念系统塑造
 - 🔪 心理潜能：教练技术
 - 🔪

第二篇 情商管理提升篇

第一部分 自我执行力篇

- 一 A-B 体验
- 二 NLP 神经链调整术企业应用
 - 1 意愿百分百,方法千千万
 - 2 积极的心态
 - 3 先相信,再看到
 - 4 成为——做——拥有模式与拥有——做——成为
 - 5 归因法
 - 6 意义换框法

第二部分 超效读心术下

- 一 扑克牌暗示术
- 二 杯子法则
- 三 AB 法则
- 四 男人说事业=
- 五 玩笑的背后体验丝丝本我；
- 六 用你们代替你

第三部分 中国式沟通四大密码

- 一 倾听
 - 1 吸引别人注意最好的方法是什么？——
 - 2 教练技术三点请听法——教练技术导师培训的沟通工具
 - 3 实战练习
- 二 模仿
 - 1 语言
 - 2 语速
- NLP _____
 - NLP 视听触分类
 - 3 肢体
 - 4 眼神-右手右边对
 - 5 呼吸
- 三 认同 合一架构 陪他上楼，扶他下楼
- 四 赞美
 - 1 赞美是成熟的表现
 - 2 不要轻易批评指责抱怨
 - 2.1 全然的了解就是全然的宽恕
 - 2.2 格局决定结局
 - 2.3 好处
 - 3 如何批评
 - 3.1 三明治 前推后及 前堵后截
 - 3.2 对事不对人：过程与结果
 - 3.3 慷慨赞美 吝啬批评
 - 3.3.1 当面赞美 背后批评

3.3.2 基层不说真话要理解 鼓励身边说真话：

一个人不说真话是性格问题

一群人不说真话是领导问题

所有人不说真话是制度问题

3.3.3 不能事前鼓励事后打击

4 赞美的具体方法

4.1 具体

4.2 a-b 除了……就是

4.3 弱强

4.4 听到见到得意，把爱说出来，把赞美说出来-

4.5 主动打招呼-背后含义眼里有你

4.6 只有你-

4.7 似否定实肯定

5 各年龄段的沟通秘籍

第四部分 天堂之路

第五部分 沟通领导力

一 五项影响力

二 典范权

1 自信负责

2 道德操守（做人做事）

3 牺牲奉献

4 行动示范

5 输出信念

6 关心员工

🔪 实操摘选：意义换框法

🔪 案例摘选：饭局的背后

🔪 案例摘选：咖啡厅的选择

🔪 实操摘选：暗示术说服力分组演练

🔪 案例摘选：同学聚会后遗症

🔪 案例摘选：我是一只小小鸟

🔪 案例摘选：语言镜像

🔪 案例摘选：美国总统林肯的沟通秘籍

🔪 案例摘选：催眠师如何深入客户潜意识

🔪 案例摘选：我的银行拜访客户奇遇记

🔪 案例摘选：李连杰采访语出惊人

🔪 案例摘选：熊孩子也能变小超人

🔪 案例摘选：大话西游旅行记

🔪 案例摘选：除了马云，就是您了

🔪 案例摘选：如何面对领导的创业史

🔪 案例摘选：稻盛和夫的三家世界五百强

🔪 案例摘选：奥斯维辛集中营的生存奇迹

🔪 案例摘选：谁敢横刀立马，唯我彭大将军

- ✎ 实操摘选：各年龄段的沟通要点
- ✎ 实操摘选：教练技术三点倾听法
- ✎ 实操摘选：天堂之路
- ✎ 心理潜能：集心灵引导术、感官控制术、心理诱导术、催眠冥想、摄心术、洗脑术、鬼谷子秘术，读心术、观人术、教练技术、NLP、神经链调整术等为一体，加上国学精粹沟通说服的沟通术训练，简单、实用、显效、实战

第三篇 情商管理终极篇

第一部分 神奇的摄心术

- 一 惯性机器人
- 二 摄心术三步法 1 _____ 2 _____ 3 _____

第二部分 幸福卓越的两把钥匙

- 一 多走一里路：
 - 1 成功不是偶然，努力才是必须
 - 1.1 勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。
选择比努力重要，同时选择不对，努力白费，选择对了，不努力也白费。
 - 1.2 专心才能够专一，专一才能够专注，专注才能够专业，专业才能够卓越，卓越才能够超越。
 - 1.3 好运是当机会来临时，你已经做好一切的准备。
 - 2 及时补位:善待离职的员工；春节发薪；及时补位，
 - 3 电梯的故事-我们与我
- 二 享受过程：
 - 1 享受过程，活在当下
 - 2 快乐的去得到，而不是得到以后再快乐
 - 3 没有一条路通向幸福，因为这条路本身就是幸福

第三部分 职业化心态：

- 1 经验教训都是收入：
 - 1.1 年轻人千万不要把主要精力放在帮助上级改正缺点错误上。用同样的时间和精力，
从上级身上学到的优点，能多于帮上级改正的缺点。
 - 1.2 你是干活还是上班？是从事一个职业还是一项事业？这不取决于那项工作本身，而取决于你做这项工作时的心态和工作结果。
 - 1.3 永远不会没有收入，因为经验教训都是收入，而且由自己决定发多少。
- 2 当在你的职业生涯发展的进程中，什么时候你的工作热情和努力和高度不为工资待遇不高，不为别人评价不公而减少，从那时起你就开始为自己打工了。
- 3 为自己打工，以老板的心态打工。

第四部分 拥抱与选择（待选项）

- 一 拥抱与选择

二 感恩的心

第五部分 总论篇

一 彼得德鲁克最后的话

“到了礼拜一，请不要打电话告诉我说，这些想法是多么的棒，请来告诉我，你现在的做法跟以前的有什么不同了。”

二 分享及总结

1 学员分享

2 总结

2.1 思维导图、要点回顾

2.2 没去用，所以“没用”

生命不会因为你不知道而报答你,生命是因为你会做而给你回报

- ✦ 案例摘选：史上最牛的催眠师如何瞬间催眠任何人
- ✦ 案例摘选：神奇的推销员
- ✦ 案例摘选：空中奇遇
- ✦ 案例摘选：尼加拉瓜的旅行
- ✦ 案例摘选：曾国藩的奇遇
- ✦ 案例摘选：神奇教练与多走一里路
- ✦ 心理潜能：教练技术
- ✦ 心理潜能：神经链调整术、心锚、
- ✦ 心理潜能：摄心术、洗脑术、推销术

课程特色：这样的心态课程最有效！

EMBA 总裁班最受欢迎的心灵能量课程

一堂让心灵和信念系统创造财富的课程

融合心理学各流派，催眠 NLP 心灵术，精华口才的潜意识神奇课程

现场打造情绪管理，超效读心术，沟通说服的心灵能量体系，改变人生品质的成功之旅

不为人知的核心密码和完全不同的课程风格！

寓教于乐、权威严谨、实战干货、轻松独特

闪电般快速，魔术般显效的口才培训。

有效果+有笑果！

让你立于实战，超速提升，逻辑创新，直指人心，扩大影响力和说服力

课程理论及实操基础：本课程借鉴心理学各流派（精神分析、行为主义、人本主义、萨提亚家庭模式、家庭系统排列、认知主义、艺术疗法、积极心理咨询、焦点解决等）、**宗教**（佛教八宗、道儒基督教等智慧）、**哲学**（国学诸子百家与西方哲学）体系

其心灵技术集心灵引导术、感官控制术、心理诱导术、催眠冥想、摄心术、洗脑术、鬼谷子秘术，读心术、观人术、教练技术、NLP、神经链调整术等为一体，加上国学精粹沟通说服的口才术训练，简单、实用、显效、**实战**

课程内容选：

最具实用价值的赢在职场道与术……

视听触等综合性格分析学

潜意识密招

4 大类中国式沟通术:赢得他人

读心术惊天绝技，瞬间读懂任何人



