

《高效情商管理》培训大纲

课程收益

- 学会审视和了解自己，学会怎样激励自己、怎样调动情绪；
- 掌握情绪管理的方法并有效控制；
- 掌握人脉圈开发的方式；
- 掌握人际关系管理的技巧。

参加对象：企事业单位各层级员工等

课时：1天（6小时）

授课方式：讲解+案例模拟+互动研讨+问题答疑+NLP启发+情景对话

课程大纲

一、情商管理基础

- 什么是情商？IQ和EQ的关系；
- 情商的核心要素：
 - ◆ 情绪的管理
 - ◆ 人际关系的建立
- 自我测评情商能力；
- 解析自我测评能力，并确认培训学习重点；

二、做情绪的主人

- 什么是情绪？
- 解读情绪、接纳情绪、鉴别情绪；
- 掌控自己的情绪？
- 如何控制负面情绪？
- 如何激励自己？
- 认识压力；
- 如何正确应对压力？

三、提升情绪管理的训练

- 学会换位思考；
- 解读丰富的身体语言；
- 掌握倾听的艺术；
- 适当的提问会让你了解更多；

四、人际关系管理 – 提高我们的影响力

- 什么是人际关系；
- 如何建立有效的人脉圈？
- 如何通过微时代（微信、微博）扩大人际圈；
- 建立人际存款帐户的重要性；
- 如何提升个人影响力；
- 人际关系的核心技巧。