

点亮新生——6 秒钟情商实践课

【课程背景】

人们常说，一个人的成功 20%取决于智商，80%取决于情商。在职场，如果你想成为一名成功的领导，最重要的不是智商，而是情商。心理学研究表明，情商是推动企业和团队变革的重要力量。情商到底是什么？我们又该怎么发展自己的情商能力，提升自己的影响力呢？既然情商是一种能力，它都具体的包含哪些具体的维度呢？这一连串的问题，“6 秒钟情商”模型给了我们明确的答案，6 秒钟情商的模型是一个行动模型，包含 8 项胜任力。它就像我们的会肌肉一样，如果你常常锻炼，你的肌肉会越来越强。

【课程收益】

- | | |
|----------------|----|
| 1. | 认识 |
| 情绪及情绪模式； | |
| 2. | 掌握 |
| 情商发展胜任力模型； | |
| 3. | 掌握 |
| 情商胜任力提升工具； | |
| 4. | 掌握 |
| 改变自己以提升影响力的方法。 | |

【课程对象】

企业高层管理者、企业中层管理者、基层管理者，或对情商提升有需求的人

【讲授模式】

理论指导、案例分享、游戏互动、头脑风暴、工具演练

【课程时间】 3-6 小时

【授课讲师】 郑士琼

【课程大纲】

第一部分：6 秒钟情商胜任力模型

- 1、你认为情商是什么？
- 2、为什么要提升情商？情商的价值
- 3、“6 秒钟情商”是什么？
- 4、6 秒钟情商胜任力模型

情绪胜任力：认识情绪（自我认知）——选择情绪（自我选择）——超越情绪（自我超越）

第二部分：高情商情绪识别——识别情绪模式

- 1、认识情绪的定义
- 2、识别情绪并找到情绪背后的智慧
焦虑、恐惧、喜悦、抑郁情绪背后的信息
工具：Relaxo
- 3、你被情绪绑架过吗？情绪绑架的原理
- 4、找出我的情绪绑架模式
引爆点——情绪——情绪化的反应

第三部分：高情商决策——运用因果思维

- 1、决策时的二大错误观念
- 2、决策时的五大盲点
- 3、视频：运用因果思维
- 4、情商最优决策的方法
- 5、简单高效的 EQ 决策工具：情绪代数学

第四部分：高情商人际交往——增强同理心

- 1、人际关系三板斧
- 2、共情（同理）的三个层次
- 3、视频：同理心与同情心的区别
- 4、同理心工具演练：如果，我……
活动：分组演练工具
- 5、同理心三步：
O 观察、感受 —— I 情绪需求分析 —— R 回应

课程总结