

# 情商与逆商提升之道

## 【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。它就像我们的肌肉一样，如果你常常锻炼，你的肌肉会越来越强。

绝大多数的人一生中难免遇到创伤、挫折和逆境。人生顺利之时，我们往往很容易应对，心情也会感到愉快，每个人并无差别。但一旦遇到不顺利、困难或者挫折，如何去看待、应对和处理挫折就是人生智慧体现之时了。是选择迎难而上并持续成长，还是手足无措迷失了继续前行的方向？提升逆商让自己在逆境中能向上生长。

## 【课程收益】

- |    |                |    |
|----|----------------|----|
| 1. | 情绪及情绪模式；       | 认识 |
| 2. | 情商发展胜任力模型；     | 掌握 |
| 3. | 情商胜任力提升工具；     | 掌握 |
| 4. | 逆商对成功的意义；      | 认识 |
| 5. | 逆商的理论支柱与脑科学原理； | 掌握 |
| 6. | 提升逆商的方法及工具。    | 掌握 |

## 【课程对象】

企业高层管理者、企业中层管理者、基层管理者，或对情商逆商提升有需求的人

## 【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】 6-12 小时

## 【授课讲师】 郑士琼

【备注】 此课程在开课可对参训者进行 6 秒钟 SEI 情商测评，费用每人 360 元，讲师可一对一进行报告解读。

## 【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：认识情绪的奥秘

- 1、认识情绪的定义
- 2、体验情绪：我的第一次……？  
活动：选取三个情绪，讲述一个自己的故事
- 3、视频：“恐惧”情绪在身体的反应 “喜悦”情绪在身体的反应
- 4、识别情绪并找到情绪背后的智慧 工具：Relaxo  
焦虑、恐惧、喜悦、抑郁情绪背后的信息
- 5、训练情绪自主力的四个步骤

## 第三部分：高情商预测——识别情绪模式

- 1、你被情绪绑架过吗？情绪绑架的原理
- 2、识别情绪模式工具运用：TFA 摄像机  
梳理自己工作或生活中过去频繁出现的不愉快的经历。
- 3、找出我的情绪绑架模式  
引爆点——情绪——情绪化的反应

## 第四部分：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

## 第五部分：高情商自我能量管理——选择情绪

- 1、身体与情绪的关系
- 2、驾驭情绪的6秒钟行动
- 3、驾驭情绪的3C表达原则
- 4、修炼乐观思维 工具应用
- 5、感恩对能量的影响 工具应用

## 第六部分：高情商人际交往——增强同理心

- 1、同理心与同情心的区别
- 2、共情（同理）的三个层次
- 3、同理心三步： 工具演练  
O 观察、感受 —— I 情绪需求分析 —— R 回应

## 第七部分：逆商的发现与意义

- 1、重新定义成功与人的才能
- 2、逆境带来的心灵伤害
- 3、什么是逆商
- 4、逆商的发现与优势
- 5、逆商在职场的应用案例
- 6、构成逆商的三大支柱：认知心理学、健康新论、脑科学

## 第八部分：逆商与大脑科学的关系

- 1、无意识模式对人的操控
- 2、重塑大脑硬连接
- 3、神奇的化学反应
- 4、人体机器之谜
- 5、反安慰剂效应是低逆商病毒
- 6、自我决定理论

## 第九部分：提升逆商能力的方法及工具

- 1、逆商的 CORE 四维度
- 2、了解你的逆商并采取行动
- 3、攀越逆境的技巧
- 4、提升逆商的 LEAD 工具及应用
- 5、用 LEAD 工具引导他人提升逆商

## 课程总结