

《情商领导力—管理者 EQ 情商修炼》

课程简介

一、 课程背景：

成功=20%智商+80%情商.

管理者的情商是有效驾驭方法和技能的基础,没有高情商,人际关系惨淡,

何言管理?

今天的新生代员工有着鲜明的个性特点,如何带领这些新生代的员工达成高绩效的团队目标,如何激励这些新生代的员工进行高效的自我管理,都是摆在现在管理者面前亟待解决的问题。

哈佛大学教授、心理学家丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 说:就领导职位而言,那些杰出的管理者之所以区别于平庸的管理者,80%的原因是他们的情商 (EQ) 高人一等。

大量的研究表明卓越管理者和一般的管理者往往不是因为拥有高智商而优秀,相反,他们优秀的秘诀是“情绪智能”即 EQ。21 世纪的企业管理者,一定要成为高情商的富有远见、智慧的领导人。而 EQ 不同于 IQ,它并非与生俱来,它是可以通过学习和实践,得以逐步提升。

二、 课程收益

本课程帮助您深入认识和了解 EQ 情绪商数，掌握提升情商领导力的实用策略与技巧，提升管理者的 EQ 能力，迅速有效的处理日常工作中自己与他人的负面情绪，有效辅导下属改变不良行为和表现。充分发挥积极情绪的力量，提升团队心理资本，塑造积极、乐观、正面的情绪状态与团队氛围，缔造和谐快乐高效的团队，提升工作效率和生活品质。

三、培训对象：

管理人员

四、培训方式：

- ✓ 启发式讲授
- ✓ 互动式教学
- ✓ 案例分析

理论精讲与实例演练结合

个案研讨与互动游戏结合

体验与感悟方式引导

生动、务实、有趣

五、标准课时：

一天

六、课程大纲：

第一讲：认识 EQ（情商）

- 1、霍桑实验的启示---影响企业绩效的深刻原因
- 2、解读情商（EQ 的定义与内涵）
- 3、EQ、AQ 与 IQ 的关系
- 4、EQ 决定命运(情商管理的意义与重要性)
- 5、情商造就领导力

精品案例分析

精品视频分享

第二讲：EQ 之一 ——了解自己的情绪

- 1、情绪的自我觉察训练
- 2、认知情绪
- 3、体验情绪的来源---了解自己的情绪按钮

小组活动—情绪对话卡

第三讲：EQ 之二 ——管理好自己的情绪

1、情绪管理的“3W 法”

2、情绪管理的步骤与程序

小组练习：觉察、接纳与表达

3、情绪管理的七大技巧和方法

※ 情绪放松法---情绪认知调整的四种方法

※ 意义换框法---情绪 ABC 理论：路不转水转，搬走心中的石头

※ 生理减压法---对抗压力的生理减压技术

※ 肢体运动减压法---增添你减压的力量

※ 借助外围减压法---快速整合周围资源，情绪由我掌控

※ 自我催眠减压法---包括催眠的基础知识与训练，以及肌肉渐进放

松法和自生训练法

※ 其他方法

第四讲：EQ 之三——EQ 与员工情绪管理（“望、闻、问、切”技术）

1、望”诊：辨识他人情绪的线索

2、闻”诊：有效倾听的技术

3、“问”诊：封闭式询问与开放式询问

4、“切”诊：善于识别“心理投射”

现场测评体验：扫描你的内心世界

5、处理员工情绪的4步骤

视频解析：司马懿与下属的情绪

6、处理员工情绪的核心：先处理心情，再处理事情

7、处理员工情绪的要点：尊重、共情、真诚、积极关注

第五讲：EQ 之四 ——管理者情商领导力的修炼

1、情商领导力四大能力修炼

- ◇ 察觉力，即察觉自我情绪与感知他人情绪
- ◇ 理解力，即理解自己情绪的真正来源与理解他人
- ◇ 运用力，即善于自我激励，有效进行人际沟通
- ◇ 摆脱力，即善于控制、调节、摆脱负面情绪

2、小组训练：在给出的案例中，精准识别四项技术的应用

3、情境模拟：在给定的情境会谈中，要能应用上面的四项技术