

# 《压力与领导情商管理》课程大纲

## 一、 培训背景：

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,他们不会再简单的服从,自我调

节能力差,这就需要进行情商教育,更需要我们的管理者修炼高情商.

## 二、 课程收益

掌握压力和情商管理的方法.

## 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：**

7H (一天)

**六、课程大纲：**

**第一讲：认识 EQ**

问题：何为 eq？eq 与 iq、aq 有何异同？

- 1、聪明能等于成功吗？
- 2、情感发生的来源
- 3、EQ 的定义和内涵
- 4、EQ 决定命运
- 5、表达和调控情绪的艺术

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**

问题：你了解自我吗？你了解自己的情绪吗？

- 1、武士与禅师论道

- 2、神秘的第六感
- 3、一个旁观的自我
- 4、知己知彼易沟通
- 5、自我心像助你认识自己

精品案例分析

精品视频分享

### **第三讲：EQ 之二——管理好自己的情绪**

问题：你在管理工作中是怎样控制和运用你的情绪？

- 1、情绪认知
  - 1) 什么是情绪
  - 2) 人的基本情绪
- 2、服务情绪
- 3、正确看待情绪
- 4、情绪管理
  - 1) 情绪管理重要性
  - 2) 察觉情绪
  - 3) ABC 情绪理论
  - 4) 情绪调节好方法

精品案例分析

精品视频分享

### **第四讲：EQ 之三——自我激励**

问题：你经常激励自己吗？你是怎样激励自己的？

- 1、信念的魔力
- 2、梦想引领高飞
- 3、构造自信
- 4、主宰你自己
- 5、驾驭生活中的负面情绪
- 6、乐观

精品案例分析

精品视频分享

### **第五讲：EQ 之四 ——了解别人的情绪**

问题：当别人情绪激动时，可以给解释理由吗？为什么？

- 1、不要妄下结论
- 2、发问时不可冒失
- 3、角色转换与情绪表现
- 4、生理特征下的情绪心理
- 5、言语中流失的心理秘密
- 6、说服需要揣摩
- 7、具备同理心的 eq
- 8、倾听者的魅力

精品案例分析

精品视频分享

### **第六讲：EQ 之五：成功的人际关系建立**

- 1、人际关系与情绪的关系
- 2、人际关系与人生
- 3、人际关系与团队精神
- 4、沟通技巧在人际关系中的妙用
- 5、成功人际关系的四原则

布施

爱语

利行

同理心

精品案例分析

精品视频分享

**总结、答疑、分享、发表**

