

## 情商领导力 课程介绍

### 【课程背景】

在这样一个智商过剩的年代，情商显得越来越重要。家庭、职场、社会，情商无处不在。“情商”，不是一个全新的话题，老生常谈，但治愈也不容易。情商没有标准答案，也没有固有套路，但要有正确的认知和基本的方法。课程从认知自我、管理自我、读懂他人、影响他人四个角度诠释“情商领导力”。

### 【课程设计】

- 1.课程采用要点讲解、分组研讨、讲师点评、启发引导、案例讨论、视频资料、游戏体验、书面测评、视觉引导、书籍推荐等多种培训方式。
- 2.课程融合了《五维教练领导力》《Genos Emotional Intelligence》《知人善用的DISC顾问技术》等版权课程中的知识点或方法工具。
- 3.课程配套工具：德国OH Cards（欧卡）；价值观卡；智问卡；情绪卡。
- 4.课时设计：1-2天（6小时/天）。

### 【课程对象】

骨干员工，特别是各级管理者

### 【课程结构】



### 【课程大纲】

#### 一、情商的基础：解锁情商

##### ■ 情商的含义

盘点职场的各种“商”

人有两个世界：事实世界+情感世界

- 沟通协作的两大因素：是非对错与情绪感受
- 情商之父-丹尼尔戈尔曼的“情商观”
- 情商（EQ）与智商（IQ）的关系：为智商如虎添翼
- 冰山模型：水面以上与水面以下
- 情商之道，我是起点
- 每个人都有一口“井”
- 经典效应：邓宁克鲁格效应——认识愚昧的山峰

## ■ 情商的四项核心技能

### 二、第一项技能：认知自我

- 思考：健过身，健过心吗？
- 身心不分家
- 长期负面情绪的身体反应
- 我们所面临的 VUCA 时代：非常态已成为常态
- 那个年代的穷开心
- 诉苦：成人的世界没有容易二字
- 压力曲线
- 心理资本时代的到来
- 核心技能：建立压力与情绪的“弹性”
- 分享：如何纾解情绪，释放压力，调整状态，恢复能量
- 弹性的四大领域
- 生理弹性 — 力量与心肺
- 情绪弹性 — 自律与积极
- 精神弹性 — 信仰与态度
- 智力弹性 — 广度与宽度
- 状态源于身心灵的结合
- 弹性的四大领域（源自美国 HeartMath 心脏数理研究所）
- 投资的四个层面（源自《高效能人士的七个习惯》）
- 精力的四个源泉（源自《精力管理》）
- 四大能量状态坐标图

□ ANS 自主神经系统：交感神经与副交感神经

□ 荷尔蒙系统：压力荷尔蒙与快乐荷尔蒙

□ 自主神经系统与荷尔蒙系统交织的四个状态

■ 状态的公式

□ 状态=脱氢表雄酮/皮质醇

### 三、第二项技能：管理自我

■ 怎么办：止损+修复

· 为自己修炼一个护身符

■ 核心技能：建立压力与情绪的“弹性”

· 分享：如何纾解情绪，释放压力，调整状态，恢复能量

□ 方法 01：做自己喜欢的事—释放快乐荷尔蒙

· 分享：会花多少时间做自己喜欢的事

· 激活脑细胞神经元

□ 方法 02：生命平衡轮—看到自己的状态

· 自我的智慧—格兰特幸福公式

· 清单《做自己喜欢的事》

□ 方法 03：年度目标九宫格

· 量化自己的美好

□ 方法 04：情绪命名法

· 活动：《认识情绪》（教具：情绪卡片）

· 六秒情商的三大步骤八大能力

□ 方法 05：看见并读懂情绪

· 埃利斯 ABC 理论：事件-信念-后果

· 脑科学原理：本能脑-情绪脑-智力脑

· 读懂情绪五步法：言行-感受-需要-想法-见闻

· 以理化情：察觉-意识-预测

· 觉察的五个层级

· 活动：《情绪觉察日记》

· 疑难杂症之“手机依赖”：发生-逃避-依赖-成瘾

方法 06：静心

- 专注于内心的呼吸技术
- 正念疗愈
- 音乐疗愈

 方法 07：好好睡觉

- 三项健康标准：充足睡眠，均衡饮食，适当运动
- 睡眠的五大使命
- 睡眠不足的危害
- 关于睡眠的常识
- 清单：提升睡眠质量的锦囊妙计

 方法 08：运动

- 送牛奶的比喝牛奶的身体棒
- 书籍《运动改造大脑》
- 5121 健康生活理念

 方法 09：能看到其它事实

- 看见事实的四个维度
- 活动：欧卡牌《正负解读》（教具：德国 OH 卡）

 方法 10：黄金时刻

- 活动：欧卡牌《黄金时刻》（教具：德国 OH 卡）
- 清单：自我关心清单 - 爱自己才有余力爱别人

 备注：以上 10 种方法依据学员状态与需求进行选择性和演练 建立能量的两个方面

- 应急加速器与持久加速器
- 心理学的三大使命

 探寻自己的价值观 从六个维度探寻价值观 对于价值观的六个思考和动作 自我觉察的觉察七柱

#### 四、第三项技能：读懂他人

- 建立关系，找到共识
- 约哈里窗：主动呈现，寻求反馈，扩大共识
- 沟通之所以复杂：语义-语境-语调
- 保罗麦克里恩的三脑原理
- 55387 法则
- 读懂的基本功：倾听
- 常见的倾听“六宗罪”
- 倾听的五个层次
- 3F 倾听法则：捕捉事实+感知情绪+聚焦意图
- 内在的动机与外在的言行
- 倾听后的反馈

## 五、第四项技能：影响他人

- 赋能型管理
- 霍金斯能量层级表
- 教练式的思维方式：影响/控制
- 教练的起源与定义
- 传统型与教练型的比较
- 教练的关注点
- 教练的三个角色
- 赋能型表达
- 沟通中的“语言暴力”
- 好好说话的四个要素/四个动作
- 例句分析-动作一：说事实而非评论
- 评判性表达的恶果
- 练习：为评论补充事实
- 例句分析-动作二：说心情而非想法
- 说心情与说想法的区别
- 例句分析-动作三：请直接表达需要
- 练习：识别言行背后的心情和需要

- 表达需要的方式
  - 例句分析-动作四：请提出有效请求
- 不易被接受的请求
- 综合演练：非暴力表达的四要素
  - 非暴力的聆听
  - 语言的温度与力量
- 书籍推荐《非暴力沟通》
- 赋能型激励
  - 激励与关怀是“大有可为”的
  - 激励的误区
  - 作为管理对象的人是“形形色色”的
- 养花要懂花，管人要懂人
  - 人在职场中需求的差异
  - 激励的五个层次与两个因素
  - 新生代与企业“供需”的变迁：忠诚度-满意度-幸福感
  - 需求是可以被激发和影响的
  - 分享：曾经的“被激励”
  - 研讨与解析：33种激励的方式与方法
  - 研讨：如何掌握员工的需求
  - 授人予鱼不如授人以“Yu”

**【End】**