
《管理者高情商 EQ 修炼》课程大纲

主讲：李根稳

课程背景：

在现代职场中，为什么说情商才是硬伤？为什么许多智商高的人，在远远没有发挥自己的潜能前就停止不前了？为什么有些人遇到挫折就一蹶不振，有些人却雄心不改，抗争到底？面对同样的挫折或打击，有些人能东山再起，有些人却自暴自弃？——在许多情况下，非智力因素的作用比智力因素的作用更重要，而在非智力因素中占主导地位的情商、逆境商的作用更是毋庸置疑的，人的成功 80% 以上是情商与逆境商的作用，智商只有不到 20% 的作用。如何锻造自己的 EQ、AQ，发挥智力潜能，创造活性化的团队，去实现组织目标，提高业绩，是每个人都应重视的问题。

课程目标：

- 1、了解 EQ、AQ 在管理工作中的相互关系，IQ 是用人，EQ 是御人；
- 2、掌握提高 EQ、AQ 的方法，让学员轻松做到“压力学会释放、情绪可以管理”；
- 3、掌握如何控制和管理好自己的情绪，如何高效地完成本职工作；
- 4、结合行之有效的工具，全面提升学员整体自我管理能力和团队自我管理能力，创造活性化的团队，实现组织目标，有效推动整个团队绩效的提升！

训练形式：

通过“启发式+互动式+转化式”三维立体模式，训战结合，引导学员参与和思考、从内到外发生改变、寓教于乐，能让大家在学中练，在练中学，立刻产生提升和改变。通过三步法帮助学员做到学以致用、转化落地。

第①步：改善观念，打通思维；

第②步：现场演练，培养习惯；

第③步：结合工具，持续应用。

课程对象：中基层管理人员、需要提升情商的职场人士等

课程时间：一天（6 小时）

第一部分 正确认知情商 EQ

-
- 壹、 思考：什么是 EQ？
 - 贰、 感悟：正确解读情商 EQ
 - 参、 研讨：EQ 高手的五大特征
 - 四、 剖析：EQ 与 IQ 的辩证关系——智商是生存，情商是发展
 - 伍、 分享：情商与领导力（情商造就领导力）
 - 六、 现场测试：你的情商指数？

第二部分 EQ 与自我情绪管理

- 壹、 思考：了解自己的情绪
- 贰、 案例：诸葛亮三气周瑜——“既生瑜，何生亮！”
- 参、 互动：情绪表演秀——认知情绪
- 四、 研讨：情绪冰山原理解读——情绪引发的连锁反应
- 伍、 分享：正确认识人类的九大基本情绪
- 六、 工具：管理自己的情绪——做自己的情绪领袖

第三部分 管理者 EQ 的五项修炼，修炼成为情商高手

- 壹、 了解觉察情绪的能力——觉察力
- 贰、 控制自己情绪的能力——管控力
- 参、 能够自我激励的能力——调整力
- 四、 了解他人情绪的能力——同理力
- 伍、 维系人际关系的能力——沟通力

第四部分 学会科学的情商管理，提升领导魅力

- 一、 心态决定情绪
 - 1、 剖析：心态与情绪的辩证关系
 - 2、 互动：中国的人的情绪状态？
 - 3、 感悟：心理条件发射——你就是情绪的主人

-
- 4、案例：一个控制不了自己情绪的人，已经沦为了不良习惯的最大受害者
 - 5、演练：请告诉我，你的选择
 - 6、工具：学会塑造 8 种职业化心态

二、 情绪决定思维

- 1、互动：情绪颗粒度——别让工作中了情绪的毒
- 2、分享：情绪的“钟摆效应”
- 3、演练：情绪改善三步法——觉察·控制·改善
- 4、游戏：一个人最大的障碍是思维障碍——负性思维与良性思维
- 5、视频+感悟：《为什么生气会有毒？》
- 6、工具：建立职场良性思维模型

三、 有效管理情绪的方法与工具：

- 1、分享：艾利斯情绪管理 ABC 法则
- 2、应用：学会与各种情绪相处的方法
- 3、接纳法：接纳→调焦→选择→行动
- 4、转移法：运动·阅读·聊天·游戏·音乐·购物·日记·饮食·等等
- 5、呼吸法
- 6、同理心
- 7、正思维
- 8、安静法

第五部分 高情商的综合应用技术，成为卓越管理者

一、 人际关系——建立新型职场人际关系

- 1、分享：智商是做事，情商是做人
- 2、演练：先处理心情，在处理事情
- 3、游戏：学会换位思考，建立新型职场人际关系
- 4、视频+感悟：《相亲相爱一家人》
- 5、工具+现场演练：优点法则（团队良性交叉学习法）

二、 自我管理——管理好自己，善待好他人

- 1、演练：修炼心态——快乐=好状态=高绩效

2、互动：建设心智——动能生智（工作）·静能生慧（生活）

3、剖析：管理心本——学会与自己相处，

4、案例：现代职业人最高的境界是“用心工作·快乐生活”

5、工具：个人能力成长计划——平均工作绩效提升 15+%

三、 团队建设——打造高绩效管理团队

1、游戏：降龙十八掌——认知团队与团伙

2、视频+分享：团队正能量——《爱的传递》

3、互动：爱的宣传——爱要大声说（唱）出来

4、案例：西游团队建设的四商模型（IQ、EQ、AQ、LQ）

5、工具：建立团队五心服务管理体系

第六部分 行动方案

一、学习复盘

二、自由问答

三、行动方案