

2023

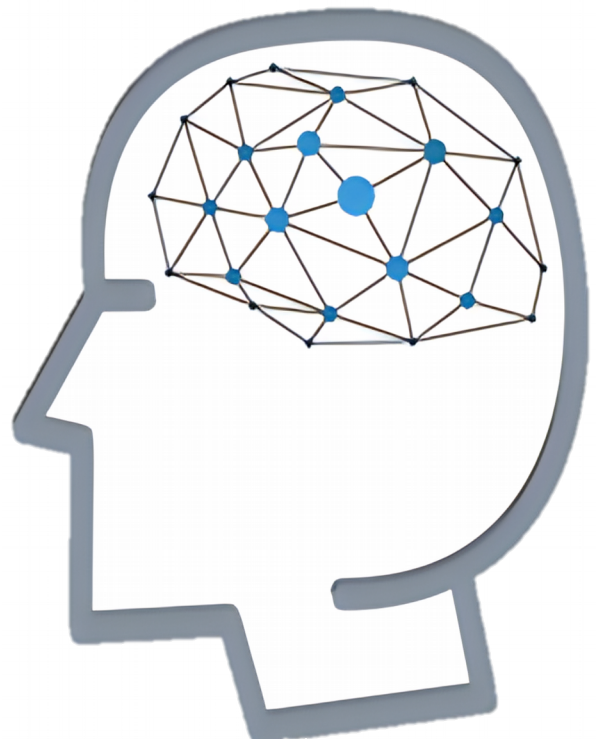


企业管理课程

Workplace application

## 赋能-情商领导力提升课程

讲师 李宁 2023年1月



## 01、【课程背景】

我们往往有一种错觉，以为最优秀的领导者应该知道所有问题的答案。他们似乎天生就有准确的直觉，杰出的管理才能，以及激励他人的号召力。无数的实例证明，一个人在事业上是否能成功，情商比智商重要很多。想要出类拔萃，除了要拥有足够的专业知识及技能，更需要培养优秀的工作情商。管理专家更是把工作情商视为“情绪生产力”，也就是说，情商是一种判断你是否胜任这项工作的关键能力。同时，情商高也会带来良好的人际关系，在日常工作中不可或缺！

## 02、【课程目标】

深刻理解领导力与情商的概念，从管理者走向领导者的心态调整

学会运用领导力框架模型完成自身问题诊断，找到现实差距

帮助领导者树立积极心态，主动承担责任，释放正能量

帮助领导者发现自己的盲区、长处及潜力

掌握作为教练的领导者应具备的提问与反馈技巧，提升个人及团队的绩效

## 03、【课程时长】

1天（每天6小时）

## 04、【授课方式】

理念讲授、案例分析、互动讨论、模拟演练、行动计划、30%讲授、70%演练与体验

## 05、【课程大纲】

### 一、认识情商及情商领导力

- 1、智商使人得以录用，情商使人得以提升  
——案例：情商成就领导力
- 2、情商的高低决定着领导目标的成败
- 3、5大情绪胜任力
- 4、高情商领导的情绪特点
- 5、领导者失败的主要情商原因
- 6、情商领导力修炼的5要诀

### 二、认识自我、超越自我

## 1、认识自我的重要性

——职场三问：我的核心价值观是什么？我的主要情绪是什么？我的领导风格是什么？

## 2、DISC 行为风格测试及核心价值观、主要情绪、领导风格解析

## 3、自我觉察与反思，我的领导力可以提升吗？

## 4、从完善领导风格的角度提升领导力

# 三、管理情绪、激发积极情绪

## 1、情绪及其分类

——正面情绪和负面情绪

## 2、管理情绪的三步骤：认知，改变，成长

## 3、情绪 ABC 管理法（事件 A+框架 B=结果 C）

——现场练习：情绪 ABC 管理法

# 四、激励自我，工作的不竭动力

## 1、自我激励的方法

## 2、自我暗示的重要性

——软糖实验的启示

## 3、三个限制性信念及其破坏性

## 4、三个限制性信念的消除：现场练习

## 5、注意力在哪里，结果就在哪里

# 五、了解他人，用情商提高洞察力

## 1、了解他人情绪的方法和途径

## 2、用心倾听与阅读身体语言

## 3、换位思考与同理心

## 4、职场中如何学会换位思考

## 5、现场换位思考练习

## 6、识别他人情绪的关键——同理心

## 7、同理心的两大步骤

——案例：夫妻对话

## 8、同理心三字诀：等，问，换

## 9、有效处理他人情绪的四个步骤：接受-分享-肯定-策划

——视频案例：运用同理心化解冲突

# 六、人际关系，用情商提高影响力

## 1、人际关系管理的基本精神

## 2、人际关系提升的四大方法

——用心聆听他人

——说话要留余地

——真诚地赞美别人

——宽容待人

# 七、总结与工作实践计划

## 06、【讲师简介】 李宁



12年企业管理实战工作经历，  
2006年至今从事企业管理培训授课超过1700+天；授课学员超过80000人  
自有版权课程4套  
擅长运用行动学习讲授方式并以思维提升工具为辅助，将讲授内容与学员工作相结合。

### 【拥有】

**OSTIC** 国家高级企业培训师（一级）

**VEMSC** 高级职业培训师

**TBCP** 东尼·博赞认证思维导图注册管理师

企业管理培训实战辅导专家

专家级思考力应用引导师

行动学习情景沙盘模拟课程导师

逻辑思维与职场应用认证讲师

### 【服务客户】

曾服务于高校 MBA，外资、国营、民营企业，国家电网、通信行业、建工行业、银行金融，互联网，医药等，所举企业排名不分先后。

**高校、MBA：**京东大学 MBA 班、融创中国企业学院、腾讯企点学院、沈阳燕京大学 MBA 班、内蒙古工业大学 MBA 班、天津南开大学 MBA 班、天津工业大学 MBA 班、河北省工业大学 MBA 班、渤海银行企业学院、北京顺鑫集团大学、郑州中原智谷创业学院、中广核企业学院白鹭计划等；

**国家电网：**北京、山西太原、河北石家庄、山东烟台培训中心等地卓越领导力课程指定培训师、海南瞻洲核电公司、国网南中心基层管理者、辽宁省电力、湖北省鄂州电网、江苏省太仓电网、邯郸邱县国家电网、四川绵阳国网、福州国网、镇江国网、国网中卫分公司、国网丰县供电公司、徐州国网、中南电力设计院、常熟国网火电公司、广东电网能源公司、湖北省电力公司、南网东莞供电局、浙江省电力公司、湖北省电力管陪中心、湖北省电力经研院、

**通信行业：**安徽省移动设计院、四川省资阳移动分公司、江西省九江移动公司、贵州省兴义移动分公司、青岛移动公司、贵州省移动分公司、黑龙江省移动数据中心、合肥声移动公司、重庆忠县移动公司、乌鲁木齐中移铁通分公司、常州移动、石家庄中移铁通公司、乌鲁木齐联通公司、北京联通软件院、北京电信公司、北京电信规划设计院、贵州省六盘水电信公司、安徽省合肥电信分公司、河南郑州电信公司、沧州电信公司、廊坊电信公司、西藏高驰信息产业集团、广东省移动设计院、宁波移动分公司、陕西省电信、北京联通公司、北京移动、

**建工行业：**中建八局四公司、中建八局装饰公司、中建三局绿投公司、中建五局土木公司、中建二局江苏分公司、中建二局湖北分公司、中建二局浙江分公司、中建二局西南四川分公司、中建东孚公司、中建安装上海分公司、中国化学工程十四建、中铁北京局二分公司、中电建河南工程公司、上海奉贤集团、上海建工集团安装公司、上海建工集团建筑公司、上海建工四建一公司、上海建工设计院、武汉铁十一局、天津中海油公司、天津公交一局、天津水利工程公司、湖北葛洲坝交投公司、中交天航局、中交隧道工程公司、中交三航局、中交三航局交建、中交一公局北京第三工程公司、中交上航局、中船沪东造船集团、郑州地产集团、云南城投集团、永定河流域投资公司、上海上港长江物流公司，广东南网储能工程公司、核理化院等；

**银行金融：**日资企业银行、北京巴黎银行、南京南京银行、中信银行、渤海银行、普惠金融、北京希望金融、平安普惠、平安金服天津恒安寿险、太平洋天津分公司、阳光产险天津事业部、阳光中金、内蒙工商银行呼市、包头、鄂尔多斯分行、内蒙呼和浩特中银保险公司、北京中信银行信用卡部、中国银行内蒙古分行、内蒙华夏保险、上海阳光寿险、

**互联网：**上海咪咕视讯、上海伦伟互联网管理公司、极光网络、扎根网、百度集翔、用友软件、易宝支付、北京清华同衡、先特网络、数据盒子、今日头条、Orgin 中国研究中心、上海骏梦游戏、上海艾力特、北京合和诊断、杭州我在科技、紫光测控等；

**医药行业：**上海医药集团、罗氏制药北区、甘李药业、建邦医药、北京航天中心医院、北京华润医药、北京高济医疗、帝伯爱尔、信鸿医疗、北京轻盈医院管理等；

**其他企业单位：**航天五院 508 所、北京京东生鲜部、北京威讯联合技术、沈阳航空发动机公司、武汉东风神龙汽车、武船重工、杭州中化蓝天、港资上海绿地贸易港公司、国投北京总公司、顺丰物流天津分公司、南京泉峰集团、上海地铁、广州地铁、三星电机、韩华泰科、西门子天津工厂、天津能源集团、东方显示技术、长征运载火箭天津装配中心、广州天创时尚杂志、菲仕兰美素佳尔、施

耐德万高、养乐多中国工厂、华润置地东北区、爱普生中国、欧普照明等；

