

管理者气场之《情商礼学与人际关系》

授课讲师：何慧

【课程对象】

高级人力资源 HRD 研修班学员

【培训时限】 1天，6小时/天

【培训方法】培训师主讲，现场模拟训练、案例分析、小组讨论、游戏互动等

【课程主体内容】

培训模式与目标以及
说明

培训课程模块

培训课程单元内容

第一章节：
管理者必备素养
——个人情商的
礼学艺术

思考导入：管理者的情商 VS 智商

1、从职场礼仪行为看情商的最高境界

1) 礼的最高境界

2) 仪的核心要素是什么

在不同的场、显不同的像、见不同的人、说不同的话

2、是什么限制了人生的自由度？

思考：生活工作中我的卡点在哪里？

3、管理工作中如何锻炼情商？

1) 是什么让我们习惯旧有模式

2) 提高情商的三点技巧

4、举手投足间的领袖气场

1) 站坐行蹲的气场塑造

2) 人际交往肢体语言密码解读及运用

案例分享：《难忘的商务拜访》

5、阶段性总结及承上启下

第二章节：
管理者语言气场
塑造——亲和力
职场沟通

1、身份定位是最好的人际关系技巧

视频：我说错什么了？

2、沟通的框架模型

课程目标：

情商的的艺术，就是礼的艺术，也就是如何尊重让人，在这一章节中，我们主要梳理情商与礼的关系，并从举手投足间塑造管理者气场

课程目标：

如何在职场中运用高效沟通解决问题并运用亲和力的表达技巧

A 怎么说比说什么更重要

B 沟通的意义取决于对方的回应

C 维持沟通场域不破是关键

练习：如何在沟通中建立此框架

3、管理者 STATE 高效沟通模式解读

4、高效解决问题的沟通四步

A 识别关键对话

B 对话内容和对话气氛

C 以目标为导向的沟通

D 积极转化负能对话

E 采取行动明确工作细节（落地）

练习：如何快速转化负能无力的沟通局面

4、职场沟通中亲和力的核心秘籍

1) 高手都会的肯定技巧

2) 亲和力声音的表达：怎么说比说什么重要

3) 同理心的运用

思考：人际关系的黄金法则

1、人际关系跷跷板

1) 跷跷板模型的定义及原理

2、人际好关系是麻烦出来的

1) 良好的人际关系在互动中产生

2) 怎样的人际互动方式容易让我们“没朋友”

3、好关系的付出与发展需要平衡

1) 如何平衡关系

2) 职场中的“白眼狼”现场

4、给予对方一份价值是人际关系良好的基石

1) 如何吸引更多的贵人来到生命

2) 如何巧妙的做他人的贵人

工具练习：如何在工作中建立良好的人际关系

润物细无声的在员工心中建立好感和权威性，这一章节即将揭晓

课程目标：

通过人际关系跷跷板检视自己的人际状态，运用工具建立良好人际关系以及工作中如何吸引更多的贵人，这一章节一一分享

第三章节： 管理者人格魅力 塑造——人际关系 密码

第四章节：

1、情绪“主宰”人生

课程目标：

- 1) 情绪是如何控制我们的行为的？
- 2) 工作中决定情绪的关键因素

2、如何处理工作中积压的情绪

- 1) 消极情绪产生的原因与根源
- 2) 快速情绪处理方法
- 3) 治本的情绪治疗法

管理者心智管理 技巧 - 情绪管理 与自我能量调节

3、自我能量调节——工作压力快速释放

- 1) 身体休息 VS 大脑休息
- 2) 测试你的身体能量
- 3) 如何真正释放大脑压力—禅呼吸法

案例分析：工作中常见的情绪压力处理案例

案例训练：根据工作场景进行练习

一切行为都是内在的投射和表现，作为管理者如何调节自己的能量和情绪状态，保持良好的工作状态，并对他人产生积极影响，至关重要。

第五章节： 场景实操&结训

- 1、针对课程中的细节进行提问答疑
- 2、所有章节总结回顾
- 3、行动方案：学习内化
- 4、合影留念及 PK 奖励

课程目标：
总结回顾所有章节内容；制定行动方案强化学习效果

课程结束