

# 情商训练营

## 掌控情绪铸就幸福人生

### 一、【课程背景】

情商（EQ）：又称情绪智力，指人们在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的综合能力，也是一个人掌控自己和他人情绪的能力。对一个人的事业成功非常关键。曾经有专家指出：20%的智商+80%的情商，是职场成功的因素。著名实业家李嘉诚提出“用智商解决问题，用情商面对问题”。一项美国针对前500强企业员工调查发现，一个人成功贡献比例：1：2。

“人生不如意十之八九”，当情感遭遇纠结，职业出现倦怠，婚姻出现不和，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……负性情绪会导致人们工作生活消沉，甚至引发头疼、失眠、高血压等疾病。情绪从来不是问题的本源，问题的根源往往来自人们对情绪了解不够，加之潜意识的作用，让不少人沦为情绪的奴隶，严重影响了健康、情感和人际关系……学会情商管理是人生幸福快乐的基础！

在现实生活中，人际交往无处不沟通无处不协调，企业管理需要高效沟通发挥工作绩效，夫妻关系需要情感交流经营幸福家庭，人际交往需要信息交流建立人脉财富，父母家人需要沟通关爱尽到子女孝道……可见人生在世，沟通是第一重要生产力。

《情商管理与情绪训练课程》是帮助员工掌握自己的情绪，帮助员工了解、控制和自我激励的情绪能力，更侧重对他人工作情绪的了解和把握，以及如何处理好职场人际关系，是职业化情绪能力的表现。沟通人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。

### 二、【培训收益】

1. 认识自我：通过国际情商测评，帮助员工了解自己的情商状况。

2. 掌握理论：通过情绪来源、触发按钮、情绪范畴、分类分级、价值功能，从根本上掌握情绪的基本科学原理。

3. 掌控技巧：通过学习与分析情绪产生中的具体原因，学会情绪失控的急救措施，学会处理情绪的各种方法。

4. 区分应用：通过测评掌握不同的情绪人格特质，不同人格下情感特色、职场方向、体貌行为、成长建议、扳机点等情绪管理的方法。

5. 训练提高：借力打力，掌控提高情商的放大方法，从而逆转人生。

课程内容	详细内容
序言、团队建设与学习方法认知	一、讨论为什么情商不高？ 二、课程成功的三大关键。 三、课程必须解决的三个目标。 四、情商课程的三大路径 五、探寻情商的六大方法。
第一部分、认知篇：情商基本内涵	一、基本概念：什么是情商？ 二、情商测评：了解与分析你的情商现状。 三、情商内涵：戈尔曼情绪功能结构理论。 四、情绪来源：三种情绪唤醒的路径。 五、触发条件：情绪触发的三个按钮。 六、情绪定义：情绪的三个范畴。 七、情绪门派：三大情绪分类的方法。 八、情绪功能：情绪发展的三大用途。 九、实践应用：情绪觉察的五大步骤。
第二部分、控制篇：练就情绪自主力	一、制服情绪的科学套路： 1、21种情绪与三大级别 2、实践应用：情绪控制4+1 二、情绪控制的急救措施： 1、意识失调与场景失调 2、工具应用：救回理智的三大绝招 三、跃出你的情绪低潮期： 1、识别积压情绪的三大信号 2、工具应用：寻找情绪操作手册 3、现场讨论：挖出你最深的情绪隐患

课程内容	详细内容
	四、不再钻“牛角尖” 1、情绪认知的三大偏差 2、解决三大情绪偏差的方法 五、实践应用：操练情绪的自主基本功。
第三部分、区分篇： 做情绪良师益友	一、希波克拉底：四种人格特质 工具应用：人格特质测评 二、支配特质：遇见“爆脾气”怎么办？ 1、支配型特质的基本特征 2、支配型特质的情感特色 3、支配型特质的职场方向 4、支配型特质的人际交往 5、支配型特质的体貌行为 6、支配型特质的成长建议 7、支配型特质的扳机点 实践讨论：如果支配型的人真得急眼了怎么办？

### 三、【课程大纲】

第三部分、区分篇： 做情绪良师益友	三、表达特质：跟 TA 一起疯 1、表达型特质的基本特征 2、表达型特质的情感特色 3、表达型特质的职场方向 4、表达型特质的人际交往 5、表达型特质的体貌行为 6、表达型特质的成长建议 7、表达型特质的扳机点 实践讨论：表达型“小宇宙”爆发了，怎么办？
	四、耐心特质：如何接住他的洪荒之力？ 1、耐心型特质的基本特征 2、耐心型特质的情感特色 3、耐心型特质的职场方向 4、耐心型特质的人际交往

	<p>5、耐心型特质的体貌行为</p> <p>6、耐心型特质的成长建议</p> <p>7、耐心型特质的扳机点</p> <p>实践讨论：耐心型在“沉默”中爆发了，怎么办？</p>
	<p>五、精确特质：如何安抚他的玻璃心？</p> <p>1、精确型特质的基本特征</p> <p>2、精确型特质的情感特色</p> <p>3、精确型特质的职场方向</p> <p>4、精确型特质的人际交往</p> <p>5、精确型特质的体貌行为</p> <p>6、精确型特质的成长建议</p> <p>7 精确型特质的扳机点</p> <p>实践讨论：正踩上精确型的“红线”，怎么办？</p>
<p>第四部分、提升篇： 情商训练六大方法</p>	<p>一、处变不惊，明确目标少不了</p> <p>二、缺少意志，强化训练保成功</p> <p>三、构建体系，拜师心理三侠客</p> <p>四、激活积极：正能量自然找来</p> <p>五、心定人定：找回久违的专注</p> <p>六、转化消极：积极心态必成胜</p> <p>实践应用：创造你的“心情”明信片？</p>

#### 四、【课程安排】

课程时间：3天（18学时）

课程人数：30人（5组）