

情商自我认知修炼

【课程介绍】：

情绪智力商数（简称 EQ）是一个人掌控自己和他人情绪的能力。职业情商是管理者对自己工作情绪了解、控制和自我激励的能力，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。

失传的管理沟通秘笈是什么？

如何快速共情说服调动他人？

职场管理者如何高效沟通协调？

在竞争激烈的工业 4.0 时代，管理者拥有良好的职业情商和管理沟通艺术可以增强员工归属感、提升心态绩效和行为绩效，充分发挥团队优势，实现企业的战略。

本课程从职业情商基本要求，管理者的基本心态，高情商管理艺术等多维度深刻剖析了管理者如何训练提升职业情商 EQ 并实践于团队建设，利用企业教练技术、案例分析、心理测试、分组讨论、角色扮演、实操演练等授课形式提高企业管理水平，提升团队战斗力和员工幸福感，让员工更快乐工作，更幸福生活！

【培训收益】：

- 了解情商和职业情商，提高团队管理水平。
- 高职业 EQ 管理者的五大标准，做魅力领导。
- 认识自我：情商测评，学会优秀管理者的基本心态。

- 理解高职业情商的要求和表现，建立财富人脉圈。
- 如何识别不同气质特征的员工及激励方式。
- 掌握“五个主动”获得高职高薪的法宝。
- 学会高情商职场沟通如何协调冲突的技术。
- 塑造积极主动阳光心态，性格决定命运。
- 国学精粹：儒家--拿得起；道家--看得开；佛家--放得下。
- 掌握高情商管理艺术：知人善用、以身作则、开放的沟通、激励团队。

【培训对象】： 希望提高职业情商、打造高绩效团队的企业中高层管理者。

【课程大纲】：

第一单元：解读情商与职业情商

1、认识情绪

(1) “考眼力”识别情绪

(2) 什么是七情、六欲、五毒

视频赏析：复旦投毒之殇

(3) 情绪自测：你的情绪稳定吗？

分组讨论：“费斯汀格法则”的启示…

(4) 如何情绪觉察？

角色扮演：当工作会议中，你的功劳被同事抢先归功于自己，你会怎么做？

2、解读情商 EQ

(1) 什么是情绪智力？

了解自己情绪的能力—自知

控制自己情绪的能力—自控

自我激励的能力—自励

了解他人情绪的能力—通情达理

维系良好人际关系的能力—和谐相处

(2) 认识自己:你的情商有多高？

心理测评：情商自测

(3) 高情商 EQ 的 5 个标准：

自我察觉能力 / 驾驭心情能力 / 自我激励能力 / 理解他人能力 / 人际交往能力

3、什么是职业情商？

(1) 情商的重要性

职场上拼不过别人？因为你在情商上就输了

成功=20%的智商+80%的情商

情商的高低，决定你一生的成就

(2) 职场情商与智商

一事无成 / 贵人相助 / 怀才不遇 / 春风得意

思考：职场中你属于哪一种？

(3) 职业情商基本要求：

学会沟通

学会微笑

学会称赞别人

学会倾听和说话

学会低调做人

善于豁达待人

案例：撒贝宁的神回复

第二单元：职业情商 EQ 修炼秘笈

互动游戏：《你演我猜》

1、培养良好心态

(1) 一组有趣的计算

猜猜看，是哪个三国人物的经历？

积极快乐的心态：人逢喜事精神爽，好事成双

墨非定律：好事多磨，死囚实验

案例：九个人过桥的试验

(2) 心态决定命运

心态→思想→行为→习惯→性格→命运

训练：“紫手环”不抱怨活动

(3) 如何拥有阳光心态

改变态度--积极思考的信念和习惯

积极心态培养方法

互动：猜猜看这是谁的经历？

不同心态的用语

活动：职业价值观大拍卖

(4) 自评：你有吗？十大阳光心态

你愿意和什么样的同事相处？

小组练习：焦点的转换

人生积极树 vs 消极树

2、做好情绪管理

(1) 情绪管理三步法

What—宣泄 /Why—分析 /How—调整

实战训练：面对职场“踢猫效应”，你该怎么办？

(2) 情绪调适方法

理性情绪疗法：自我价值观、信念的省思

自我整合法：重新框视、深呼吸法

经验元素改变法：正向思考 & 撕下负面标签

情绪宣泄：我的“亲密知己”

转移注意力：换下“情绪”的眼镜，“直升机法”

情境想象法（潜意识联想）、逐步抽离法、冥想

控制生理反应【数数；数颜色；肌肉放松】

自我对话、暗示、自我激励

催眠体验：太棒了！每一天，每一方面，我都会越来越好！

(3) 增加正面情绪技巧

3、学习情商 EQ 智慧

(1) 正确认识自己

自测：你的心态积极吗？

(2) 先处理心情，再处理事情

案例：司马懿的故事

(3) 获得高职高薪的法宝

互动：职场中 4 种人，你会升职加薪吗？

(4) 国学人生智慧：智者心转境，当下即极乐

儒家--拿得起：元亨利贞，孝悌忠信，礼义廉耻，仁爱和平。

道家--看得开：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执阙中。

佛家--放得下：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，明心见性。

4、挫折提升情商

(1) 成功学大师拿破仑·希尔的忠告

案例：华德迪斯尼的 302 次

(2) 空椅子技巧---感知位置平衡法

(3) “男人的胸怀是委屈撑大的”

案例：马云的智商与情商

(4) 人生幸福三诀

不要拿自己的错误来惩罚自己

不要拿自己的错误来惩罚别人

不要拿别人的错误来惩罚自己

(5) 最好的选择，是让自己变强大！