

# 课程一、高情商领导力

## 一、课程背景：

领导力就是影响别人，让别人跟从的能力。领导力来自两个方面，一种是职位本身赋予的能力，另一种是自己本身的个人魅力对别人的影响力。前一种来自职务本身，别人是被动服从；后一种来自自己，是下属对领导的人格深深认同后产生的一种主动跟随行为。一个高情商的领导，首先能对自己进行觉察与管理，其次是具备敏锐的同理心，能够觉察他人对世界的思考方式，用对方能够理解的方式表达，进而能够很好的理解他人当下的感受，从而说服与影响，并与对方达成合作。

本课程是基于“情商之父”丹尼尔·格尔曼的最新研究成果，结合当代积极心理学、NLP和九型人格学，帮助领导者实现自我认知、自我管理、影响他人和引领组织的课程。

## 二、课程目标：

**觉察：**认识管理者的情商，探索自己的核心情绪反应模式、核心价值观和领导力风格，更好地认识自己的思想、情感、价值、需求，也学习如何和理解别人的情绪反应模式，提高同理心，更深入地去理解、感受他人，换位思考，提升关系管理水平

**沟通：**一个企业的经营状况不佳，根本上在于企业的沟通品质不佳。学习和练习以情绪为基础的沟通模式，提高管理者使用情商的沟通管理技巧，解决管理中的实际问题，打破人际隔阂的障碍，提升处理和应对冲突的能力；

**领导力：**培养管理者情商，探索情商领导力形成的关键、提升的途径以及对企业经营的影响，提升个人影响力，提高具体情境下的领导能力。

**三、授课方式：**情商、性格测试、视频赏析、分组讨论、案例分析、实战演练等

**课程时间：**2天，6小时/天

**授课对象：**企业员工、中高层管理者、职业经理人等。

## **四、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

2、案例：情商成就领导力

3、情商的高低决定着领导目标的成败

4、5大情绪胜任力

5、高情商领导的情绪特点

6、领导者失败的主要情商原因

7、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

2、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？

3、九型人格测试及核心价值观、主要情绪、领导风格解析

4、自我觉察与反思，我的领导力可以提升吗？

5、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

2、正面情绪和负面情绪

3、职场中管理情绪的原则

4、做情绪的主人而不是情绪的奴隶

5、觉察与管理自己的情绪

6、管理情绪的三步骤：认知，改变，成长

7、情绪管理的治标 VS 治本方法

- 8、情绪转移法、情绪宣泄法、
- 9、情绪 ABC 管理法 (事件 A+框架 B=结果 C)
- 10、现场练习：情绪 ABC 管理法
- 11、职场中愤怒的危害及其管理的 3 种方法

### **三、激励自我，工作的不竭动力**

- 1、软糖实验的启示
- 2、自我激励的方法
- 3、自我暗示的重要性
- 4、三个限制性信念及其破坏性
- 5、三个限制性信念的消除：现场练习
- 6、注意力在哪里，结果就在哪里

### **四、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

8、案例：夫妻对话

9、同理心三字诀：等，问，换

10、有效处理他人情绪的四个步骤：接受-分享-肯定-策划

11、视频案例：运用同理心化解冲突

12、自选案例练习

## 五、人际关系，用情商提高影响力

1、关于人际关系的一些事实

2、人际关系管理的基本精神

3、人际关系提升的四大方法

1) 用心聆听他人

2) 说话要留余地

3) 真诚地赞美别人

4) 宽容待人

4、2个视频赏析及启示

5、道德经中关于人际关系管理的阐释及启示

## 6、道德经中关于领导力的四重境界及启示

### 六、总结与工作实践计划