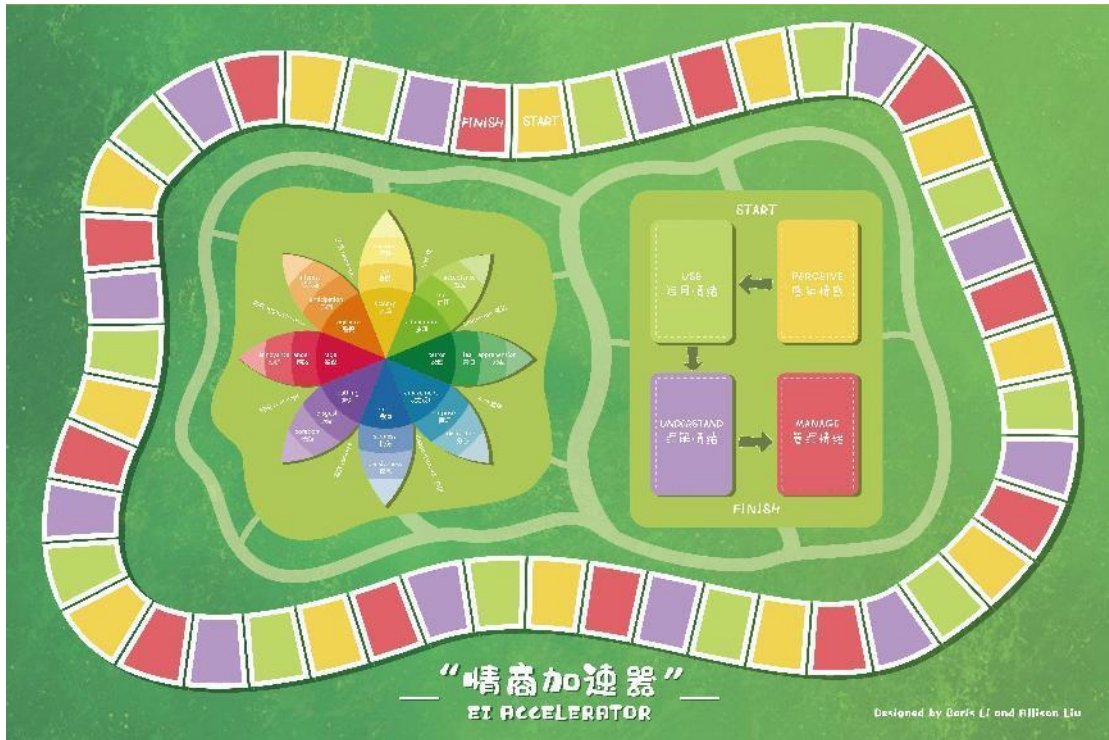


《情商加速器沙盘模拟》课纲

《情商加速器沙盘模拟》通过独特创新的沙盘设计，模拟丰富的职场情绪

发生场景，让学员正确认识并解读情绪传达的信息；通过引导式学习，帮助学



员提升情绪智能，解决由情绪引发的职场人际沟通、团队协作、关系管理等问题。

【课程收益】

- 增强情绪感知力，捕捉情绪背后的信息
- 增强情绪表达力，建立团队沟通的情绪语言
- 增强情绪调整能力，让学员学会在不同团队任务中运用适合的情绪
- 增强情绪理解力，掌握情绪底层逻辑，增强同理心，消除误解，促进协作
- 利用情商模型处理沟通、人际关系问题
- 整合左、右脑思维，让情绪和逻辑有效结合，进行问题分析与决策

【课程纲要】

一、了解情商，提高认知

- 1、了解 6 种基础情绪：观看视频《头脑特工队》
- 2、认知情绪的多样性：人 1 天中出现 25000 种情绪
- 3、工具：24 小时情绪回顾
- 4、分析情绪的正负比率和工作关系

二、体验情商，掌控情绪

- 1、介绍情商模型和四模块的差异
- 2、介绍情商加速器沙盘游戏规则
- 3、沙盘游戏活动
- 4、情商能力模型：感知情绪、运用情绪、理解情绪、管理情绪

5、培养和应用情商技能

三、疏导压力，修炼自我

1、情商与压力管理：对压力的正确理解和测试

2、压力源分析

3、对工作压力重新认识

四、疏导压力，修炼自我

1、压力策略管理的四大方向

2、课后疏解工具：情绪日记、曼陀罗使用方法

3、曼陀罗压力释放绘制

总结：

【课程时间】1天/半天

【课程对象】职场所有人

【内容设定】

情商加速器沙盘 6 小时讲授流程

时间安排	流程控制	讲授内容
9:00-9:40	知识导入 和破冰介绍	1、总导入 2、欧卡情绪和压力基础介绍 (每组 15 分钟，上台 5 位每人 2 分钟)
9:40-11:00	第一部分 了解情商，提高认知	1、基础 6 种情绪 2、放视频《头脑特工队》2 分钟 3、25000 种情绪，认知情绪的多样性 4、24 小时情绪回顾 (每组 25 分钟，个人 5 分钟撰写，小组内分享 15 分钟上台 5 位每人 1 分钟) 5.分析情绪的正负比率和工作关系 6.介绍情商模型和四模块的差异
11:00-11:10	第一次休息	
11:10-12:00	第二部分 体验情商，掌控情绪	1、沙盘游戏规则介绍：15 分钟 2、沙盘游戏活动 45 分钟

12:00-13:30	午休+ 下午开场	
13:30-14:45	第二部分 体验情商，掌控情绪	1、 情商管理四步骤展开学习 30 分钟 2、 情景化的情绪干预视频加训练 45 分钟
14:45-14:55	第一次休息	
14:55-16:30	第三部分 分析压力，找到来源 第四部分 疏导压力，修炼自我	3、 压力理解测试 10 分钟 4、 分析压力来源讲解和测试 15 分钟 5、 课后疏解工具情绪日记、曼陀罗使用方法 15 分钟 6、 曼陀罗压力释放绘制（45 分钟） 大总结

(根据实际情况具体调整内容)