

激活：情商领导力

——Genos EI 情感智能领导力修炼

授课对象：

中高层管理者

授课时长：

2天（12学时）

适合人数：

20-40人

课程背景

每个人都会有情绪，它是我们生命的一部分。无论我们有没有意识到，它都会影响我们的每一天的工作和生活。情感智能(EI)是一系列认知、理解、管理和运用情绪的能力。它帮助我们更有智慧地回应、规范并有效地运用情绪产生积极正面的影响。

世界正在发生急速的变化，商业环境愈发动荡，传统的管理模式遇到极大的挑战。我们如何发展人才、挖掘其潜能，成为领导者无法忽视的新挑战。在这样的环境下，情感智能是一种崭新的提升领导力的能力，它帮助领导者营造快乐的工作氛围，通过建立信任，创建协作共赢的高绩效团队。

EI影响着你的工作和生活。无论你从事什么职业，只要与人交往，都离不开认知与理解自己和他人的情绪。因为情绪会导致你的行为，并对他人产生影响。EI会帮助你提升人际互动技能，最大程度地获得成就感与满足感。

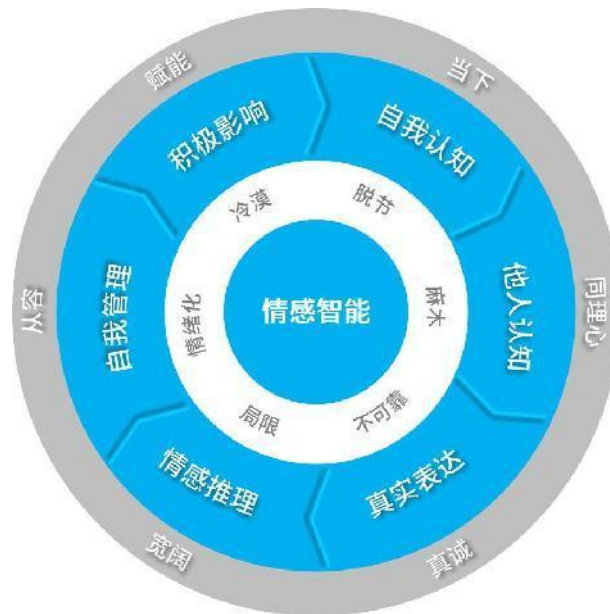
课程收益

在职场上，情感智能（EI）是自我认知、同理心、领导力、抗压能力以及取得工作成就的基础。领导者通过学习情感智能，会有更积极向上的工作状态，更有效地营造更快乐高效的工作氛围和更好地引领与激发团队。

通过本课程，学员将会在以下的领域：

- 提升认知自我与他人的情绪
- 理解产生情绪的原因，并提供有效的反馈
- 有效管理自我与他人的情绪
- 运用情绪产生积极的成果

理论模型：



核心内容:

课程将深入围绕 **Genos 情感智能的“自我认知、他人认知、情感表达、情感推理、自我管理、积极影响”六项能力素质模型** 进行，体验 Genos 情感智能的独特魅力，帮助参与者学习、发展和运用情感智能，提升情商领导力。



情感智能行为
实践手册
2019-10-12

genos

EIDC 情感智能
发展中心



160° 情感智能
职场行为实践指南
Paul Stolorow
2019-08-12
出版

genos

EIDC 情感智能
发展中心

演绎形式:

室内授课 + 体验互动游戏 + 录像观摩 + 案例讨论 + 课堂练习。

- 课程中提供简单易操作的训练工具和方法，由讲师带领学员进行现场练习，并辅导学员掌握这些工具和方法的要领。
- 课程中50%为老师讲授，其它时间，会穿插影片，讨论，体验活动的环节。

课程纲要:

模块1 领导力新挑战

- 领导力的挑战：管理不确定性
- 为什么情感智能很重要？
- 什么是情感智能(EI)？
- EI与领导力的关系

(内容说明：讲解什么是情感智能，分析在当前环境下情感智能对领导者的重要性，引导学员重视EI情感智能的学习)

模块2 从EQ走向EI

- 从EQ走向EI
- $EI=EQ+IQ$

(内容说明：介绍情感智能的发展历史与来源，树立课程的权威性与科学性，强化学习本课程的信心)

模块3 自我情感认知——脱节 vs.当下

- 自我情感认知职场行为评估
- 感知当下自我情绪三步法
- 感知情绪的能量：情绪能量等级
- 了解不同的情绪体验：情绪分类
- 认知情绪产生的原因：三脑原理
- 同步感知自我情绪训练

(内容说明：通过自我情感认知职场行为评估帮助学员了解自己的情感认知水平，通过三脑原理的讲解让学员理解情绪的产生原理，通过互动活动和练习引导学员学会识别不同的情绪，帮助学员学会感知当下，提升自我情感认知水平)

模块4 他人情感认知——麻木 vs.同理心

- 他人情感认知职场行为评估
- 运用同理心认知他人情感三步法
- 觉察他人情绪的方法
- 理解他人情绪的方法
- 回应他人情绪的方法
- 他人情感认知练习

(内容说明：通过他人情感认知职场行为评估帮助学员了解自己对他人的情感认知的水平，通过价值观探索让学员理解情感冲突的原因，通过课堂体验和练习，让学员掌握运用同理心认知他人情绪的方法，帮助学员学会运用同理心，提升认知他人情感的能力)

模块5 情感表达——不可靠 vs.真诚

- 情感表达职场行为评估
- 情感表达的五种意图
- 情感表达的五种策略
- 协作式情感表达四步法
- 常见情感表达的语言与行为
- 真诚情感表达练习

(内容说明：通过情感表达职场行为评估帮助学员了解自己的情感表达水平，通过分析情感表达背后的意图帮助学员理解不同情感表达带来的价值，通过课堂练习让学员掌握有效的情感表达方式，帮助学员学会真诚表达，建立与员工之间的信任)

模块6 情感推理——局限 vs.宽阔

- 情感推理职场行为评估
- 事实世界与情感世界的平衡
- 利益相关方工作分析
- 情感推理的五大步骤
- 情感推理技能练习

(内容说明：通过情感推理职场行为评估帮助学员了解自己的情感推理水平，通过讲解理性与情感的平衡让学员重视情感决策的价值，通过课堂练习让学员掌握情感推理的核心技能，帮助学员学会情感

推理，提升情感决策的效率)

模块7 自我情感管理——情绪化 vs. 从容

- 自我情感管理职场行为评估
- 自我情感管理的四种方法
- 提升情绪管理能力的方法
- 情感管理方法的应用练习

(内容说明：通过自我情感管理职场行为评估帮助学员了解自己的自我情感管理水平，通过讲解自我情感管理的原理让学员理解情感管理如何发挥作用，通过课堂练习让学员掌握自我情感管理的方法，帮助学员学会有效进行情感管理，提升自我情感管理能力)

模块8 他人情感管理——冷漠 vs. 赋能

- 他人情感管理职场行为评估
- 他人情感管理的ABC法则
- 他人情感管理的两种方法
- 有积极影响力的对话方式

(内容说明：通过他人情感管理职场行为评估帮助学员了解自己的他人情感管理水平，通过讲解他人情感管理的ABC法则让学员理解他人情感管理如何发挥效用，通过课堂练习让学员掌握他人情感管理的对话方式，帮助学员学会高效管理他人情感，全面提升自我情智影响力)

授课流程:

时间安排	主要内容	理论方法与工具	课堂互动	
第一天	课程导入		破冰游戏：今日心情卡	
	9:00-12:00	模块1 领导力新挑战	情感智能理论	领导力导图
		模块2 从EQ走向EI	情商理论	智慧墙
	14:00-17:00	模块3 自我情感认知-脱节 vs. 当下	职场行为评估 三脑原理 霍金斯情绪能量等级 自我情感认知三步法	游戏：运用情绪卡 体验：觉察情绪
		模块4 他人情感认知-麻木 vs. 同理心	职场行为评估 价值观探索 他人情感认知三步法	游戏：玩转价值观点卡 视频赏析：同理心的力量 练习：同理心对话
		当日小结		
9:00-12:00	模块5 情感表达-不靠谱 vs. 真诚	职场行为评估 情感表达的五种策略 协作式情感表达四步法	游戏：运用情感强度卡 练习：情感表达练习	
	模块6 情感推理-局限 vs. 开放	职场行为评估 情感推理的五大步骤	视频赏析：在云端 游戏：空椅子	
第二天	14:00-17:00	模块7 自我情感管理-情绪化 vs. 淡定	职场行为评估 自我情感管理的四种方法 自我情感管理的RAIN方法	头脑风暴：管理方法探讨 练习：情绪管理方法训练
		模块8 他人情感管理-冷漠 vs. 激励	职场行为评估 他人情感管理的分心法 他人情感管理法分辨法 影响他人的OSKAR方法	小视频： 三国演义 练习：影响他人对话练习
		课程总结、课程反馈		