

《高绩效-全员职场情商与逆商》

培训师——吴丹

课程内容：

本课程针对现代企业新生代员工特质，聚焦新生代员工普遍存在的工作敷衍、情绪消极、状态低迷、效率低下、频繁跳槽以及抗压性差，缺乏持久动力等显著问题，从自我认知、情绪管理、以及人才价值观、职场挫折商、压力管理等方面全方位提升员工的情商指数及抗挫折的能力，激发员工的工作主动性、积极性和创造性，从而全面提升员工自我驱动力，提升绩效。

课程对象：全员

课程目标：

- ❖ 新生代员工自我特征剖析
- ❖ 提高自我情绪管控能力及人际关系处理能力
- ❖ 树立正向职场人才价值观，树立自信，打造自我驱动力
- ❖ 提高职场适应能力、抗挫折能力，有效压力管理

课程时间：1天（6小时）

课程大纲：

- ❖ **第一章 新生代员工特征分析**
- ❖ 一、新生代“标签”
- ❖ 二、新生代特点形成原因
- ❖ 1、社会环境的影响
- ❖ 2、家庭环境的影响
- ❖ 三、新生代的心理特点
- ❖ 1、热情开放与沉默封闭并存
- ❖ 2、独立性与依赖性并存
- ❖ 3、追求新鲜感
- ❖ 4、易接受新生事物
- ❖ 5、责任感不够强
- ❖ 6、人际交往障碍
- ❖ 四、职场新生代分析
- ❖ 五、新生代优点
- ❖ （1）智商普遍偏高
- ❖ （2）具想象力、创造力
- ❖ （3）思维活跃、创新能力强
- ❖ （4）能较快适应工作内容
- ❖ （5）热情、开放
- ❖ **分组讨论：新生代员工自我特征剖析**
- ❖ **第二章 情绪认知**

- ❖ 一、职场员工 EQ 调查数据
- ❖ 二、什么是情绪
- ❖ 三、情绪的种类
- ❖ 四、情绪的来源与表现
 - ❖ 1、情绪的来源
 - ❖ 2、情绪的成分
 - ❖ 3、影响情绪的因素
- ❖ 五、关于情绪的实验证明
 - ❖ 1、猴子的心理实验
 - ❖ 2、情绪生理实验
- ❖ **分组讨论：新生代员工情绪自我认知**

❖ 第三章 情绪管理

- ❖ 一、情绪的控制与被控制
- ❖ 二、情绪管控三原则
 - ❖ 1、产生负面情绪的三个因素
 - ❖ (1) 自己的因素
 - ❖ (2) 他人的因素
 - ❖ (3) 不可抗因素
 - ❖ 2、情绪管控的三个原则
- ❖ 三、情绪管理的方式
- ❖ 四、情绪的察觉与调节
 - ❖ 1、低 EQ 的情绪发泄者
 - ❖ 2、高 EQ 的情绪处理方式
 - ❖ 3、对情绪的察觉
 - ❖ 4、对情绪的调节
- ❖ 五、情绪管理的最高境界—情绪自主
 - ❖ 1、自觉力
 - ❖ 2、理解力
 - ❖ 3、运用力
 - ❖ 4、摆脱力
- ❖ **分组讨论：新生代自我情绪管控案例分享**

❖ 第四章 职场竞争体现情商

- ❖ 一、情商与职场情商
- ❖ 二、职场成功 80% 靠 EQ
- ❖ 三、EQ 在升值
- ❖ 四、积极展现你的 EQ
 - ❖ 1、竞争合作意识
 - ❖ 2、形象意识
 - ❖ 3、角色转换意识
 - ❖ 4、眼光意识
 - ❖ 5、学习意识
- ❖ **分组讨论：职场情商体现在哪些方面**

❖ 第五章 职场情商——人才价值观

- ❖ 一、对工作敬业
- ❖ 二、对团队忠诚
- ❖ 三、对领导服从
- ❖ 四、对他人欣赏
- ❖ 五、对自己自信
- ❖ 六、对企业奉献
- ❖ **分组讨论：谈谈你的人才价值观**

❖ 第六章 职场逆商 (AQ) 认知

- ❖ 一、什么是逆商 (AQ)
- ❖ 二、衡量逆商的 CORE 指标
 - ❖ 1、控制
 - ❖ 2、归因
 - ❖ 3、延伸
 - ❖ 4、耐力
- ❖ 三、职场新生代高逆商的体现
- ❖ 四、职场新生代低逆商的体现
- ❖ **影片观看**
- ❖ **分组探讨**
- ❖ **自检、案例分析**

❖ 第七章 AQ—做职场的优质弹簧

- ❖ 一、认知压力
- ❖ 二、压力与绩效的关系
- ❖ 三、调适压力
 - ❖ 1、压力事件
 - ❖ 2、心理感受
 - ❖ 3、身体状况
- ❖ 四、优质弹簧的特质
 - ❖ 1、真材实料
 - ❖ 2、抗压性强
 - ❖ 3、变形后自动恢复
 - ❖ 4、压得越低，弹得越高
- ❖ 五、如何解决困难问题
 - ❖ 1、不要自我设限
 - ❖ 2、将任务分解
 - ❖ 3、寻求同事帮助
 - ❖ 4、寻求领导帮助
- ❖ 六、如何面对他人批评
- ❖ **分组探讨、分享：你是优质弹簧吗？如何才能成为优质弹簧？**

❖ 第八章 我为谁优秀

- ❖ 一、优秀员工的定位
- ❖ 1、职业
- ❖ 2、事业
- ❖ 二、能力圈理论
- ❖ 1、什么叫能力圈理论
- ❖ 2、扩大能力圈的途径
- ❖ (1) 多解决问题
- ❖ (2) 多学习实践
- ❖ (3) 多结识人脉
- ❖ 三、眼光理论
- ❖ 1、什么是眼光理论
- ❖ 2、工作中的眼光理论
- ❖ 3、如何有效利用眼光理论
- ❖ 4、眼光理论与事业目标的关系
- ❖ 四、挖井理论
- ❖ **分组探讨、分享：你被评为过优秀员工吗？为什么要做优秀员工？**

❖ **课后答疑**

❖ (完)