

## 《情商领导力---认知“你我他”》

### 课程背景：

动荡和不可预见的变化是当今社会的主题。

企业或组织面对着快速增长、行业竞争、体制改组、机构兼并以及客户需求不断变化和提高等各种挑战，有些企业和组织还面临个人、团队和部门反映迟缓、缺乏信任、沟通不善和效率低下的危机。所有这些问题都迫使企业或组织为保持生产效率、竞争力和利润率付出了沉重的代价。在高度竞争和快速变化的环境中，速成的办法再也无法解决问题，细微的改变也产生不了多大的作用，只有那些致力于建立坚实基础、良好的文化、培养出高效能员工的企业或组织才能稳定成功地达到目标。在市场竞争愈演愈烈，技术、资金趋于同质化的今天，传统的优势已经荡然无存。唯有把握真正的资源--人，才是企业基业常青的根本。而领导者是否能够有效激励每一位员工的工作士气，追求更高的挑战，创造更好的绩效，就变的格外重要了。

本课程的核心是通过一套由内而外的修炼体系，通过系统的学习与演练，帮助领导者迅速提高情商领导力，真正帮助企业将人力资源的价值发挥到最大化。

### 课程目标：

清晰地意识到情商与逆商的重要性；

领导者在工作中运用情商的切入点；

灵活掌握情商中的自我肯定、自我实现、情绪控制、自我察觉工具及理念；

掌握情商领导风格的特点，并分析不同的情景

成为一位受欢迎的领导者，增进与部属的信任关系，以进一步满足部属的期望，提高部属的生产力与团队士气。

### 课程亮点：

从丹尼尔·戈德曼模型到巴昂的 EQ-i2.0 版的情商模型



课程课时：2天

课程流程：



课程形式：讲授、分组讨论、学员分享、活动、测评、视频、角色演练

课程内容：

课程题目	授课形式	课程内容
第一章： 认知情商	课堂讲授 案例分析 分组讨论	<p><b>1、高情商在工作生活中的奇妙运用！</b></p> <p>情商与智商对工作的影响 “情商之父”---丹尼尔·戈德曼模型 最新研究结果---巴昂的 EQ-i2.0 版的情商模型 <b>智商 (IQ) 与情商 (EQ)、逆商 (AQ) 的关系</b> 为什么有那么多“高智商的失败者”？ 小组讨论： 请例举三个高情商领导力的行为表现 请例举三个低情商领导力的行为表现</p> <p><b>2. 个人情商测试与解读</b></p> <p><b>成果输出：</b>认知情商在生活与工作中主要性；掌握丹尼尔·戈德曼模型与巴昂的 EQ-i2.0 版的情商模型；高情商领导者的特质；情商测试</p>
第三章： 高情商之自我肯定	课堂讲授 测评分析 案例分析	<p>分组讨论</p> <p>教学视频：《你，远比你相像的美！》 自卑、自高自大、自我肯定的区别 活动：了解真正的自我---自我评估 请写出你自己的五大优点： 请写出你有待改进的三个方面： 从 1 分到 10 分(1 最低，10 最高)，你有多喜欢自己？ 周哈里窗---自我评估和发展工具 <b>成果输出：</b>了解自我肯定；尽力发展人际关系</p>
第三章： 高情商之自我实现	课堂讲授 案例分析	<p>分组讨论</p> <p><b>自我实现的内涵</b> 了解自己的优势与能力</p>

课程题目	授课形式	课程内容
		持续挖掘自身潜力 充实、丰富、有意义的人生 如何捕捉“心中的光”？ <b>令人振奋的“积极心理学”---心流</b> 心流的特征 心无旁骛 注意力集中 自我丧失 驾轻就熟 精确反馈 发至内心/自愿 时间的扭曲 (2) 如何做到 不被打扰的空间 设定小目标 <b>成果输出：寻找自我潜力；掌握积极心理学与“心流”；</b>
第四章： 高情商之情绪控制	课堂讲授 案例分析	分组讨论 视频：高情绪控制与低情绪控制的区别 讨论：寻找我们自己的情绪触发物或痛点 情商控制的“ABC 模型”与 90/10 定律 案例练习：如何处理这个尴尬场面 <b>成果输出：控制情绪的主要性；掌握“ABC 模型”与 90/10 定律</b>
第五章： 高情商之自我察觉	课堂讲授 案例分析	分组讨论 你知道此刻你正感受着什么样的情绪吗？它有多强烈？它在你身体的哪里？有什么样的生理反应伴随着它？ 我们会用心倾听吗？ 倾听的四个层次 影响我们倾听的因素 倾听的 3F 模型 角色演练：高效的倾听 通过 3Vs 来建立安全尊重的对话氛围 视频：别对我撒谎 角色演练 <b>成果输出：察觉他人从“言谈举止”入手；提升同理心、聆听的能力；运用 3Vs 来建立安全尊重的对话氛围</b>
第六章： 情商领导风格	课堂讲授 案例分析 教学视频	<b>1、6 种领导风格</b> 愿景型 教练型

课程题目	授课形式	课程内容
	分组讨论	亲和型 民主型 标杆型 命令型 <b>2.情商领导力风格的阅读资料</b> <b>3.卡片练习：6种领导力风格一览</b> <b>4.领导力风格-培养全方位领导风格</b> <b>5、情景练习</b> <b>成果输出：掌握6种领导风格的特点与情境运用；结合情景分析案例</b>
课程总结与行动计划		

《培训行动计划表》

学员姓名		部门/职务		培训时间	
培训师		课程名称			
我所学到的 5 点			我能实际运用的 3 点 ----请在左边选择----		
1-			1、		
2-			2、		
3-			3、		
4-					
5-					
我计划未来 10 天内立即使用的 1 点					
实施步骤		1-设定情景, 回顾课程内容 2-匹配工具, 练习过程 3-行动实施			
追踪人: 我推荐我的行动计划检查人是 ----请通知到检查人----		我推荐的检查人是 本人签名: 日期:			