

《情绪管理与情商提高》

讲师：李洋

【课程引言】

当今生活中，人们面对的是快节奏的生活，高负荷的工作和复杂的人际关系，没有较高的EQ是难以获得成功的，情商（EQ）会影响智商（IQ）的发挥。EQ高的人，人们都喜欢同他交往，总是能得到众多人的拥护和支持。同时，人际关系也是人生重要资源，良好的人际关系往往能获得更多的成功机会。一个高情商的人不仅自己每天过得开心，充满朝气与活力，同时也能给他人带来积极健康的影响，谁会不愿意和一个充满正能量的人做朋友呢？情商高也就是说会做人，善于交际公关，这种人往往有着更大的朋友圈和具备更加突出的领导能力，他们往往能够一呼百应，得到多数人的支持。当然，我们都知道现今的社会就是一个人际社会，整个社会由一个密不透风的交际网络组成，一个良好的交际圈无论在什么时候都能给你带来更多的机遇和便利，从而也就使得你更接近成功。

为什么控制情绪对我们很重要，套用流行的话说，一流的人有能力，没脾气；二流的人有脾气，有能力；三流的人既有脾气，又没能力。脾气是我们情绪充分体现，从心理角度上来说，情绪牵涉到我们心智的成熟，身心的健康。假如我们不加以控制情绪，任情绪泛滥的时候，情绪则具有强大破坏力，比如发泄情绪会让我们原本平息情绪增强，同时会破坏我们身体，也会影响人际关系，最终让我们得不偿失。

课程时间：

1-2 天

课程对象：

企事业单位董事长、总经理、中高层及全体员工

课程大纲：

第一课：为什么需要情绪管理

- 控制不了情绪，会造成不可挽回的后果
- 踢猫效应
- 真正的强制，是喜怒不行于色的人

第二课：情绪与情绪管理概述

- 情绪到底是个什么鬼？
- 认识情绪
- 积极情绪可以提高人们的免疫力
- 消极情绪破坏健康
- 负面情绪七大恶果
- 先处理心情、再处理事情

第三课：如何进行情绪处理

- 做情绪的主人
- 察觉自己的情绪

- 采取合理的行动
- 情绪管理的治标方式
- 情绪管理的治本方案
- 职场减压术
- 脾气拿出来是本能
- 脾气收回去是本事

第四课：情商提高

- 情商测测测
- 情商五大方面
- 20%智商与80%情商
- 学习情商智慧
- 挫折提升情商
- 做好情绪管理
- 培养良好心态
- 成为职场、家庭、事业的成功达人

整个课程采用互动式教学，给你全新的学习感受！

企业如有相关需要采用的实际案例用作教学，提前发与讲师、包括文字、图片及视频。