

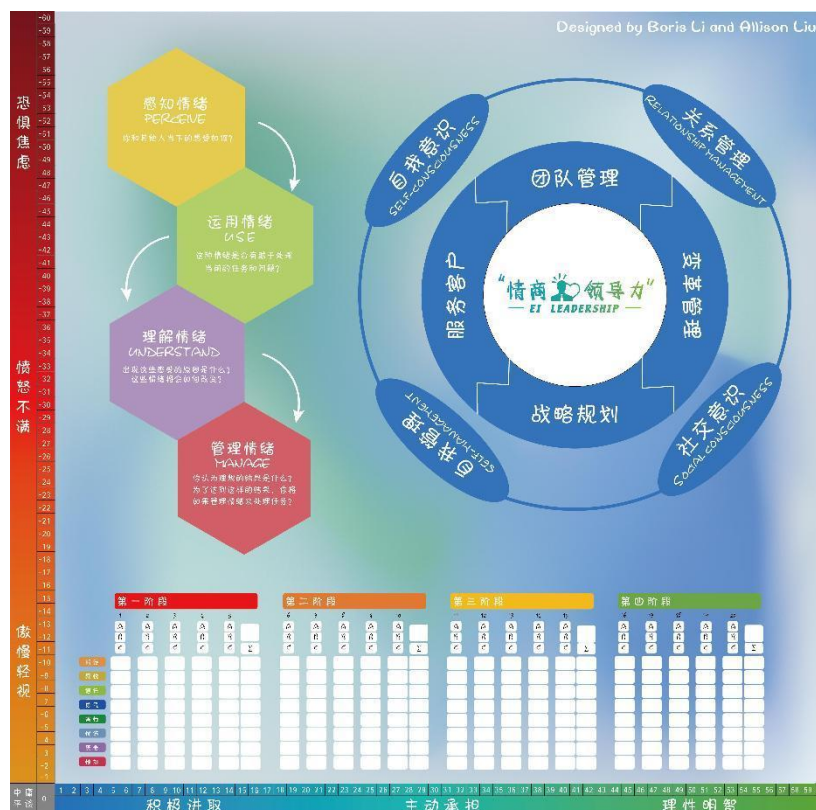
《情商领导力沙盘模拟》

情商领导力作为一种新型领导力，与传统领导力注重外在绩效不同，它立足于管理者的自我觉察，包括对自己身体、思维、情绪及感受的觉察，进而觉察自己的行为模式及其根源；在此基础上，管理者能够更好的认识并管理自己的情绪，疏通以往因情绪压抑而积压的能量；同时随着管理者越来越深入了解自己，也就能够更多的了解和同理其他人，包括同事和家人，这样在企业内部可以让更多人自发的跟随领导者共同创造、实现企业目标，在企业外部，企业家可以全面改善自我与他人的关系，从而全面提升幸福感。

《情商领导力沙盘模拟》通过独特创新的沙盘设计，模拟丰富的职场情绪发生场景，尽情感受情绪智慧的魅力，它包括以下四个方面：

1. 自我意识 (Self-awareness)：是指对自己的情绪、动机、价值观和目标有清晰的认知和认识。自我意识让人能够准确感知自己的情绪状态，了解自己的优势和劣势，并对自己的行为

和反应负责。



2. 自我管理 (Self-management)：是指有效地管理和调节自己的情绪

和行为，以提高个人的适应能力和情绪稳定性。自我管理包括情绪调节、自我激励、自我控制和应对压力等技能。

3. 社交意识 (Social awareness) : 是指对他人的情绪和需要有敏锐的洞察力和理解力。社交意识的发展使人能够有效地倾听他人、观察他人的非语言信号，并能够感知和适应不同的社交环境。

4. 关系管理 (Relationship management) : 是指与他人建立良好的人际关系和有效地管理这些关系的能力。关系管理包括有效的沟通、团队合作、解决冲突、影响他人和建立信任等技能。

通过培养和发展情商智慧，个人和领导者能够更好地认识自己、管理自己的情绪，理解他人的情绪和需求，并建立积极健康的人际关系。情商智慧对领导者的成功、团队合作和组织发展都具有重要的影响和价值。

【课程收益】

- **提高领导力效能**：情商领导力培训能够帮助管理者增强对自己和他人的情绪意识，更好地管理自己的情绪和行为，从而提高领导力效能。
- **增强情绪智慧**：将培养个人的情商智慧，包括感知情绪、运用情绪、理解情绪和管理情绪的能力，使管理者在工作和人际关系中更加成熟和敏锐。
- **提升人际关系和团队合作**：将帮助管理者发展良好的社交意识和关系管理能力，加强与员工、同事和客户的互动，从而改善人际关系和推动团队合作。学习如何运用情绪和理解情绪
- **解决冲突和管理压力**：将教授管理者在冲突和压力情境下的情绪管理技巧，使其能够更好地处理困难情况和冲突，提高应对挑战的能力。
- **促进员工发展和提高工作效能**：将培养管理者关注和支持员工发展的能力，

通过情绪管理和运用技巧，提高员工的工作满意度和效能。

- **推动组织变革和发展**：将帮助管理者在组织变革和发展中更好地引领和管理情绪，增强组织的适应性和创新能力。

【课程纲要】

一、情商领导力概述

- 情商领导力的定义和重要性
- 情商领导力在个人和组织成功中的作用
- 情商领导力的实际应用场景：**自我意识、自我管理、社交意识和关系管理**

二、情绪地图的掌握与应用

1. 感知情绪——理解情绪的基本概念和种类
 - 学习如何准确感知和解读自己和他人的情绪
 - 掌握有效观察和倾听技巧，以提高感知情绪的能力
2. 运用情绪——学习如何运用情绪来激励自己和他人
 - 探索情绪与动机之间的关系
 - 培养积极情绪并传递给团队成员情绪太极
3. 理解情绪——探寻情绪与认知、决策和人际关系之间的逻辑
 - 学习情绪智力的理论和模型
 - 分析情绪智力对个人和领导效能的影响
4. 管理情绪——掌握管理个人情绪，以提高情绪稳定性和控制能力
 - 探索情绪调节策略和应对挑战的技巧
 - 培养团队情绪智力，构建积极的工作氛围

三、情商领导力在场景应用中的实践

- 分析情商领导力在不同工作场景中的应用
- 案例研究和角色扮演，以实践和巩固所学的情绪管理技巧
- 制定个人情商领导力发展计划
- 情绪蓝图应用:高情商场景对话

“情商领导力”
— EI LEADERSHIP —

在当时的情况中，每个人的感受是怎么样？（1~5分）
1分：完全没有感受 2：轻微感受 3：既不强烈也不轻微 4：差不多感受到 5：强烈感受

STEP1 感知 情绪	感觉	你	其他人 ()	其他人 ()	其他人 ()
	喜悦				
	信任				
	害怕				
	忧伤				
	厌恶				
	愤怒				

这些感觉对当事人的思维产生怎样的影响？

STEP2 运用 情绪	思维影响	你	其他人 ()	其他人 ()	其他人 ()
	细节 <input type="checkbox"/> 宏观				
	接受 <input type="checkbox"/> 对抗				
	封闭 <input type="checkbox"/> 开放				
	消极 <input type="checkbox"/> 积极				
	固执 <input type="checkbox"/> 易说服				
	缓慢 <input type="checkbox"/> 快速				
	什么情绪最有帮助？				

是什么原因让每个人产生这样的感受？这些感觉会怎么变化？(减少/增加/不变)

STEP3 理解 情绪	感觉	你	其他人 ()	其他人 ()	其他人 ()

为了实现理想结果，你会采取什么措施来管理自己和他人的情绪？

STEP4 管理 情绪	管理自己的情绪	
	管理他人的情绪	

四、课程复盘总结