



## 《情商加速器》-职场情绪管理课

### 【课程背景】

美国总统富兰克林罗斯福曾经说过这样的话：总统应该成为国民中最优秀的演员。高情商的人不仅要有出众的情绪管理能力，更要有表演能力。这是一种心态，也是一种技术。

也许有些管理者会遇到这样的困惑，团队成员间没于担当，发生问题互相指责。员工态度不积极，工作得过且过。这到底是什么问题？

其实，多数情况下，因为管理者不能充分把控员工情绪，缺少必要管理手段，从而导致的管理失衡的情况。

造成这种情况的原因主要基于三个方面：对于员工而言，会产生彼此的沟通不畅；对于团队而言，会导致管理不力；对于公司而言，会导致整体业绩不佳。因此，作为一名管理者，提升情商，学会把控下属情绪很有必要。

也许大家上过的情绪管理类的课程不少，但《情商加速器沙盘模拟》更关注情绪的管理，通过独特创新的沙盘设计，模拟丰富的职场情绪发生场景，让学员正确认识并解读情绪传达的信息；通过引导式学习，帮助学员提升情绪智能，解决由情绪引发的职场人际沟通、团队协作、关系管理等问题。

### 【课程收益】

- 1、增强情绪表达力，建立团队沟通的情绪语言
- 2、增强情绪调整能力，让学员学会在不同团队任务中运用适合的情绪
- 3、增强情绪理解力，掌握情绪底层逻辑，增强同理心，消除误解，促进协作
- 4、利用情商模型处理沟通、人际关系问题
- 5、整合左、右脑思维，让情绪和逻辑有效结合，进行问题分析与决策

### 【学习对象】：

企业全员或有提升凝聚力需求的团队等

### 【学习时间】：

1天

### 【课程逻辑】

### 【课程大纲】

#### 第一部分：感知情绪

##### 1.1 认知情绪

##### 1.1.1 六种基本情绪

- 1.1.2 一听二观三辩
- 1.2 表达情绪
  - 1.2.1 一词二转三表达
  - 1.2.2 情绪词汇表
  - 1.2.3 情绪词汇表达
- 1.3 认知情绪
- 1.4 HBDI 测试

## 第二部分：运用情绪

- 2.1 情绪于思考
- 2.2 情绪的影响
- 2.3 情绪分类
- 2.4 情绪与思维推动
- 2.5 情绪与组织行为
- 2.6 情绪应对措施
  - 2.6.1 情绪应对练习

## 第三部分：理解情绪

- 3.1 24 小时情绪练习
- 3.2 情绪 ABC 理论
- 3.3 情绪卡牌介绍 **(实体沙盘模拟)**
  - 3.3.1 沙盘规则
  - 3.3.2 沙盘连破战
- 3.4 理解情绪理论
- 3.5 理解情绪练习

## 第四部分：管理情绪

- 4.1 管理情绪方法
  - 4.1.1 心理疏导
  - 4.1.2 谈心技术
  - 4.1.3 FRAC 模型
- 4.2 职场中的情绪管理 **(情景沙盘模拟)**
  - 4.1.1 董事长约谈
  - 4.1.2 老王的忠告
  - 4.1.3 召开管理会
  - 4.1.4 Sarah 提离职
  - 4.1.5 Frank 的困惑
- 4.3 情绪管理雷达图
- 4.4 如何成为高情商的管理者
  - 4.3.1 了解自己
  - 4.3.2 一路微笑
  - 4.3.3 进入状态
  - 4.3.4 正确抉择
- 4.5 情绪日记
- 4.6 欧卡体验—我的英雄之旅