

《高情商修炼-职场发展中的情商解码与应用》

职场人士面对越来越快的工作节奏、现实的业绩压力、频繁的沟通与协作要求，这一系列刺激引起的情绪反应，容易引发人际沟通方面的冲突，从而影响自己在职场的向上发展。

本课程以提高职场人士的五项情商指标为目标。在学习心理学相关理论的基础上，帮助学员了解自己的认知模式及行为风格，继而发展出适合自己的情绪管理方法；通过对情商的修炼，提升洞察力，同理与他人的性格差异，减少人际冲突；提升影响力，能够根据不同对象与情境调整沟通方式，从而发展个人的职场优势。

情商五要素：

- 1) 辨识情绪
- 2) 管理负面情绪
- 3) 自我激励
- 4) 同理他人
- 5) 人际影响力

培训方式

专业讲授 + 案例研析 + 心理游戏 + 感悟分享 + 心理测评等授课方式，深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启导感悟，能促使学员充分吸收、主动接受。

课时：2天

课程相关工具

《DISC 性格测试》

培训大纲

一 情商：职场助推器

- ❖ 开场练习：寻找有缘人
- ❖ 案例分析：情商对职场成就的影响
- ❖ 认识情商的5个组成部分
- ❖ 小组练习：情商高手的典型画像
- ❖ 练习分析：情商提升从自我认知开始

二 从情绪劫持到自我激励

- ❖ 理解情绪背后的心理需求
- ❖ 情绪管理的关键：调整对压力源的认知
- ❖ 课堂练习：皮特的情绪
- ❖ 职场中常见的五项认知偏差
- ❖ 练习：认知偏差连连看
- ❖ 案例分析：谁动了我的奶酪
- ❖ 转念法练习：改变对压力源的认知模式

三 从自发到自觉的情商提升

- ❖ DISC 测评：了解自己的行为风格
- ❖ 解析 DISC：行为风格对应的情绪反应
- ❖ 易怒攻击-指挥型的情绪反应特点
- ❖ 不擅自制-关系型的情绪反应特点
- ❖ 逆来顺受-稳健型的情绪反应特点
- ❖ 逃避沟通-思考型的情绪反应特点
- ❖ 不同风格特征的情商发展

四 职场沟通中的高情商影响力

- ❖ 人际敏感度练习：从风格差异读懂行为动机
- ❖ 理解意图，超出预期：向上沟通中的高情商影响力
- ❖ 案例分析：与强势对象的高情商沟通方式
- ❖ 案例分析：与情绪化员工的高情商沟通
- ❖ 影响人的非理性的心理效应
- ❖ 心理游戏：心手相连
- ❖ 先跟后带：相似效应在沟通中的应用
- ❖ 案例分析：《在云端》中的双赢思维
- ❖ 中心与边缘：提高说服力的两种途径

五 职场高情商的日常修炼

- ❖ 提升积极情绪的日常活动
- ❖ 团体练习 1：十分满意
- ❖ 团体练习 2：从传递水杯体验同理心
- ❖ 笑脸行动：提升情商的个人修炼计划
- ❖ 课程回顾与总结