

《打造职场高情商》

成为众人眼中的 **super star**

主讲：孙倩老师

【课程背景】

当今社会，大家的工作与生活节奏都越来越快。我们花在对方身上的时间越来越少，甚至花在自己身上的时间都越来越少。我们每天都为了这个或那个事情忙来忙去。曾几何时，朋友离我们远去了，家人关系越来越疏远。有时，我们也会很失落，不知问题到底出在哪里？自己到底哪里错了？这些困惑到职场中就更加的变本加厉！他让我们工作不再有斗志，每天都在疲于奔命中而怀疑人生！每天都苦恼于为什么自己不是一个职场高情商的人呢？下面我们就一起来盘点一下职场中的那些痛！

1. 同事间的关系仅存在于上下班的打招呼与会议室的唇枪舌剑
2. 在搭配干活时，大家都是各自为战，没有任何的情面可言
3. 同一办公室做了很久的他，我甚至都不知道他的全名
4. 同事眼中的我是一个木讷的一聊天就会聊死的怪咖
5. 老板总是为了我的人际这方面担心

今天的课程将以情商为主线，用情作为撬动点，让你轻松掌握职场中的人际技能，化理论为情景、生动的引导你面对职场问题时的解决之道。正所谓，法可千变万化，道则独善其身！

【课程收益】

1. 了解情商对人生的价值
2. 解析情商提升的方法
3. 练习情商进阶的关键动作
4. 提升情商做自己人生的主角

【课程对象】

企业所有员工

【课程时间】

1-3天 (6小时/天)

【课程方式】

案例分析 + 实战方法 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评 + 课堂练习

【课程特色】

讲师，风趣幽默；逻辑，环环相扣；案例，情境带入；工具，毫无保留

【课程大纲】

DAY1：走进并修炼情商

一、何为情商？

- 1、构成情商的五大特征是什么？

鉴赏：情商低语录

案例练习：跟诵背

案例：恶龙的缠斗

互动：你平常有哪些自我激励的方法？

- 2、情商对成功起到什么作用？

案例：走过职场的那些坑

二、如何判断你的情商高或低？

- 1、扭曲的高情商理解有哪些？

练习：找出是情商高表现的内容

2、正确的高情商理解是什么？

互动：你的优势有哪些？

分享：你最大的一次情绪崩塌时刻

案例：如何拒绝他

练习：尊重的表现有哪些？

判断：这些面部表情分别代表什么意思？

3、高情商的人都是怎么做的？

鉴赏：视频（高情商的表现）

三、如果舒适的维护人际关系？

1、如何让自己是春风，别人如沐春风？

案例：杜拉拉升职计——心法篇

2、理性与感性如何平衡？

练习：一次项目启动会的风波

互动：什么让你丢失了初心？

四、如何提升情商？

1、提升情商的4步骤？

互动：你做到了几个？

2、如何提高自我意识？

案例：我是否真的了解我自己

3、如何做好情绪管理？

互动：给你的情绪控制能力打个分

案例：愤怒的小王

4、如何提升自己的同理心？

互动：如何让自己具备同理心

练习：2把椅子的演绎

5、如何建立良好的人际关系？

互动：人际关系的作用？

视频练习：找到视频中人际关系处理好和不好的点

DAY2-3：深入17个场景练习高情商

1. 赢在沟通前7则

1) 选什么话题，最拉近距离

2) 如何聊到对方心里去

3) 如何很好的和不同人聊天

4) 如何维持现有的人际关系

5) 如何表达你的情绪

6) 四个调节情绪的关键技巧

7) 如何进行倾听

2. 致胜沟通中10则

1) 如何打造完美的第一印象

2) 如何安慰人

3) 如何把不愉快的天聊愉快

4) 如何制止怒气持续

5) 如何说出对不起

- 6) 怎样让悲伤的人振作起来
- 7) 如何进行赞美
- 8) 如何进行反馈
- 9) 如何接住对方的玩笑
- 10) 如何巧妙拒绝并赢得尊重

课程总结