

# 《打造职场高情商》

## ——成为众人眼中的 super star

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！

### 课程收获：

1. 让你学会一套职场“恋爱”法则
2. 让你成为重人眼中的红人
3. 让领导对你绝对的信任
4. 让所有人愿意为你两肋插刀而在所不辞
5. 让你的职场平步青云

**课程受众：**企业所有员工

**课程时间：**2-3天

**授课方式：**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

**授课特色：**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：

#### 一、我是否知道我是谁？

##### 1. 形象条件

###### 1) 美颜相机下的自己

👉 目标构建法（你想成为谁---完美画像的照片-马云、王熙凤、关晓彤等等）

###### 2) 原相机下的自己

👉 差距共识法（你的样子，傻根、如花、失败者等等）

互动：你更喜欢哪个自己？

练习：我是最美的！（语言）

案例：一场来自职场的形象打造

##### 2. 内在修为

###### 1) 我有什么

###### 2) 我还能有什么

互动：我有什么能力？

互动：我想成为谁的样子？（内在）

#### 二、如何瞄准方向？

##### 1. 和哪些人建立关系

### 1) 找到目标人群

- 👤 上级
  - ◇ 你的绩效打分人
- 👤 下属
  - ◇ 你的绩效达成人
- 👤 平级
  - ◇ 你的绩效助力人
- 👤 跨部门
  - ◇ 你的绩效牵绊人

### 2) 锁定目标人群

- 👤 相信缘分
  - 互动：你如何对待别人的好意？
- 👤 制造缘分
  - 讨论：如何让别人注意到你？

## 2. 什么时候出击？

- 1) 失败时
- 2) 痛苦时
- 3) 无助时
- 4) 可望时

案例：一辈子的朋友

## 三、如何让你爱上我？

1. 搭建原则
  - 1) 了解你的爱好
  - 2) 建立共同语言
2. 牵扯原则
  - 1) 让对方为你做件事
    - 案例：一个案子后的饭局
3. 放弃原则
  - 1) 习惯后的放手没那么简单
    - 案例：合作 28 天后的逃离

## 四、如何长久让你对我有依赖？

1. 成事
  - 1) 言必行行必果
2. 充值
  - 1) 保证账户的正值
    - 案例：这次该谁请客了

## 五、怎样搭建属于你我的未来？

1. 愿景驱动
  - 1) 我们共同的
  - 2) 我们共识的
2. 目标规划
  - 1) 每一小步都不走偏

## 六、高情商大练兵——17 个职场情景通关必修

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