

# 《打造职场高情商》

——成为众人眼中的 super star

主讲：孙倩

## 【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

【课程受众】企业所有员工

【课程时间】1-3天（6小时/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】

### 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