

《情商领导力》

(主讲：王雷军)

【课程背景】

《情商领导力》又称《Genos I 情感智能》，是澳大利亚领导力发展中心（Leadership Psychology Australia）的情商修炼课程。

本课程界定了人们认识、了解、适应和管理自身情感和他人情感的有效性。

课程面向职场人士的自我情商修炼，通过六项技能来引导学员有效处理自己和他人的情感问题，同时改善学员在职场中的决策、行为和绩效。

【课程收益】

- 1、我的情绪我做主，帮助学员深刻理解情绪产生的原因，并体验如何有效掌控自己的情绪。
- 2、探讨如何洞察他人心理，并掌握与人互动的一些技巧，提升关系管理水平；
- 3、分享成功人士成功密码、及高情商人士的习惯，为自己情商修炼提供借鉴；
- 4、掌握如何调用情商素质助力领导力提升，从而带来团队业绩的突进；
- 5、对比他人对您情商的判断，全面分析您的情商素质水平，帮助您

反思未来发展的重点。

【课程对象】

企业各级管理者

【课程时间】

2天 (12H)

【课程大纲】

第一部分 情商领导力认知

一、重新认知世界与自我

我们处在 VUCA 时代

我们需要新的视野

我们对变化的认知

二、领导与管理的联系

讨论：管理和领导的区别

管理更关注事—秩序：计划、预算、组织、控制

领导更关注人—变革：方向、整合、激励、鼓舞

LPA 理论：绘制领导力导图，解析领导的真正内涵

如何智慧的运用情绪取得积极结果

三、EI 的认知

什么是情绪？

什么是情感智能？

情感智能对组织绩效的影响？

如何从 EQ 走向 EI？

缺乏 EI 的表现

EI 的六项技能

第二部分 技能一：自我情感认知

一、定义：自我情感认知是感知和理解自身情绪的技能

二、课堂练习：认知自己的情绪

三、产生情绪的五大要素：

四、情绪与其他部分的互动：价值观—想法—情绪

五、课堂练习：增强自我情感认知的技能

1、反思与自我评判法

2、价值观法

课堂互动：认知你的价值观（个人原则、职业取向、情感归属、人际关系、内在动力、行动导向）

六、自我认知的改善方法

第三部分 技能二：他人情感认知

一、定义：他人情感认知就是察觉与理解他人情感的技能

二、提高他人情感认知的方法

认知—理解—展示理解

三、如何建立和谐人际关系

彼此关注—共同积极情绪—一致性同步性

四、同理心的认知

视频：觉察—理解—回应

同理心四个特征：

真心话沟通练习：

五、如何保持顺畅沟通

IRA 沟通模型

倾听的障碍

T.E.D 保持沟通顺畅

第四部分 技能三：情感表达——真诚

一、定义：情感表达有效表达自己情感的技巧

二、情感表达的角色

回避型

消极攻击型

攻击型

果断型

协作型

三、有效表达自我情绪的策略

四、协作型情感表达四步骤

初步了解—主张—阐明—咨询

第五部分 技能四：情感推理——智慧决策

一、定义：情感推理是一项借用情感信息（来源于自己或他人）来判断、计划和决策的技能。

二、视频：情感推理在严肃对话中的效用

三、情感推理的五个步骤

1、事实

- 2、利益相关人分析 – 感受，需求和其他相关信息
- 3、你自己的感受，需求和其他相关信
- 4、解决方案
- 5、沟通

第六部分 技能五：自我情绪管理——提升生产力

一、定义：自我情感管理是有效管理自己情感的技巧。

二、自我情感管理的四个策略

思维导向策略

体能导向策略

环境导向策略

关系导向策略

三经理人的个人成长

四、强烈情绪的控制与管理

强烈情绪的产生模式

四种不好的过激情绪

三种思维的病态模式

如何去应对强烈情绪

改变思维模式—更好的选择

第七部分 技能六：他人情感管理——积极影响

一、定义：他人情感管理是一项专用于影响他人心情和情感的技能。

二、ABC 法则

触发事件+信念思考=后果

三、建立链接：和谐与合拍共情

四、他人情绪管理

视频：曹操对他人情绪的管理

五、分辨法

澄清所有事实—换位思考—确认含义—评估你的单—想法

课程回顾与总结