

反脆弱情商领导力

——用积极情绪打造高绩效团队

【课程简介】

来自哈佛的权威数据显示，情商领导力可打造高绩效团队：

更高的销售业绩：乐观的销售人员比悲观的销售人员增加 56%；

更高的生产力：获得赞美的员工每周的生产力增加 31%；

更好的工作绩效：快乐、投入的员工比不快乐的同事增加 25%；

较低的健康成本：快乐员工的病假天数、离职率明显减少。每 100 位快乐的经理人，公司平均每年可节省将近 40 万美金；

更高的利润：平均而言，员工投入度在前四分之一的组织，能多创造 1%~4%的利润

.....

本课程运用积极心理学的原理，结合 ACT 接受承诺疗法，运用体验式心理拓展的方式，深入浅出地为管理者提供面对变化时需要提升的反脆弱情商能力与激发积极情绪的专业技巧，并运用非薪酬激励的积极领导力，更好地帮助下属提升管理素养和心理承受力，提高工作和生活满意度，从而打造焕发工作的激情与活力的高绩效团队。

【课程收益】

- 1.正确认识领导力和情商，掌握用积极情绪激发领导力的方法与技巧；
- 2.学会非薪酬激励技巧，激发下属积极情绪营造氛围打造高绩效团队。

【课程时间】

2 天（12 小时）

【培训对象】

中、高层管理者

【授课方式】

主题讲授、案例研讨、角色扮演、实操练习、多媒体教学、互动演练等有机结合

【课程特色】

- 1、运用大量世界 500 强企业的心理咨询案例，深入浅出，即学即用；
- 2、通过情景化教学，将案例转化为行为工具赋能工作场景；
- 3、采用绘画、冥想、舞动等艺术疗愈方法，触动心灵、快速升华。

【课程提纲】

第一部分 领导力画像

(一) 反脆弱情商领导力

接龙：你对课题的三个关键词如何理解？

- 1、反脆弱：在不确定性中获益
- 2、情商：情绪智力
- 3、领导力：影响力

(二) 管理者的三重角色

互动：用隐喻的方式画出你对领导力的理解

- 1、领导者
- 2、管理者
- 3、执行者

(三) 领导与管理的区别

- 1、管理与领导的驱动力
- 2、制度管人——“怕”的驱动力
- 3、赢得人心——信任与尊敬

第二部分 情商与领导力

(一) 低情商领导力的表现

讨论：遭遇有抵触情绪的下属你会怎么办？

- 1、善唱独角戏
- 2、容易激动
- 3、容易让步
- 4、喜欢做无用功
- 5、容易放弃

(二) 情商 EQ 的五种能力

- 1、认识自身情绪
- 2、管理自我情绪的能力
- 3、自我激励的能力
- 4、识别他人情绪的
- 5、管理人际关系的能力

(四) 高情商的三种核心能力

1、延迟满足

- ① 视频：棉花糖实验
- ② 延迟满足的价值

2、共情能力

① 如何培养共情能力

② 回应感受训练

③ 共情在沟通中的应用

案例：部门经理抱怨你工作不给力如何应对？

3、情绪管理

(五) 如何用发挥情商在领导力

1、学会倾听与提问

① 开放式提问与封闭式提问

② 反馈式倾听与情感反映

③ 同理心在沟通中的运用

2、懂得反馈

① 零级反馈

② 一级反馈

③ 二级反馈

3、情绪管理

第三部分 积极情绪与情商领导力

(一) 开启情绪觉察之旅

互动：你说我猜

- 1、当下观察:深呼吸/观察信号点/自问
- 2、事后觉察：什么人/什么事/因为什么
- 3、情绪价值的四种能量：喜怒哀惧
- 4、情绪的形成机制

① 三个大脑

② 负面偏好

③ 冰山原理

5、积极情绪与消极情绪

① 快乐的四种激素：多巴胺、催产素、内啡肽、血清素

② 练习：积极情绪识别

(二) 着力激发积极情绪

1、接纳消极情绪

① 白熊效应：越压抑越反抗

② 人类痛苦的根源：认知融合

③ 缓解痛苦的方法：接纳、承诺、行动 (ACT)

2、改变心智模型

讨论：努力、成功与快乐的关系？

① 合理情绪 ABC 理论

互动：你看到了什么？

② 非理性思维转换

3、调动积极情绪

互动：真心话转转碰

① 学会感恩

② 有意行善

③ 强化美好

④ 正念静心

4、养成积极习惯

活动：背靠背

① 设置阻力最小的路径

② 找到容易改变的关键

(三) 投身传播积极情绪

1、用环境创造对团队氛围的影响

活动：此地认识几个人？

① 营造快乐的社交氛围

② 改变常规工作模式

2、用积极情绪提升心理韧性

互动：心理免疫力训练

案例：你发现员工挫败时如何应对？

① 增加心理弹性

② 提高抗压能力

③ 创伤后成长

第四部分 用非薪酬激励打造高绩效团队

(一) 员工常见情绪状态

1、抵触反抗

2、信心不足

3、抱怨他人

4、缺乏主动

5、得过且过

(二) 如何激发员工积极情绪

1、觉察员工情绪

① 马斯洛需求层次理论

② 了解时代驱动力

调查：新生代员工看中什么？

2、解决棘手问题

案例：

① 员工不满绩效考核结果，如何应对？

② 员工不服从工作安排，如何安抚情绪？

③ 员工之间有矛盾导致工作推诿，如何摆平？

3、找到激励方法

(三) 用非薪酬激励引爆内在驱动力

1、转变激励意识

① 钱是最有效的激励方式吗？

② 激励总是有比无好吗？

2、找到最佳激励方式

① 适应性效应的应用

② 物质+非物质

(四) 非薪酬激励的策略

1、信任激励

① 建立信任的 5 项修炼：

坚定/一致/可靠/诚信/宽容

② 发挥信任的 6 脉神剑:

抓大放小/用人不疑/表明立场/发扬民主/消除顾虑 /勇于担当

2、赞美激励

① 皮格马利翁效应：积极期望产生的奇妙效果

② 表扬的 3 个要点：

具体事实/夸到点子/态度真诚

③ 批评的 5 个方法:

雪球法/背躬法/矛盾法/寓意法/BIC

3、搞趣激励

① 了解员工心理：满足 95 后员工的心理需求

② 营造游戏氛围:统一目标+及时反馈+明确规则+自愿参与

③ 激发快乐情绪：心流体验+峰终定律

案例：阿芙精油—别具特色的企业文化激发积极情绪