

# 《情商领导力》

## 主讲：詹婉园

### 课程说明：

- 情商很重要，情商对领导者尤其重要。
- 但是国人对于情商误解太多，所以低情商的行为太多。
- 到底什么是情商？什么是领导情商？
- 怎么真正有效地提高领导情商？

### 课程优势：

- 本课程为国际顶尖名校：哈佛、斯坦福、麻省理工等等名校都在慕名开展的课程。
- 完美地结合了东方的正念禅修智慧和先进的西方心理学技术。
- 全程体验式学习:70%的练习+案例分析+小组研讨
- 真正前沿高效的高情商训练课程。

**课程对象：**管理人员及全员。

**课程时间：**1天（6个小时）

### 课程大纲：

## 课前导入：

讨论：什么是情商？

情商高的人给你什么感觉？

情商低的人给你什么感觉？

### 一、了解领导情商：

1、团队情商与社交商 模型：

2、领导情商的重要性：职位越高，情商越重要。

3、高情商领导 VS 低情商领导

4、低情商领导者 破坏力---不恰当的批评。

5、高情商批评沟通技巧：

案例：批评 绩效不达标 员工

6、领导情商 决定组织氛围

7、积极情感 与 工作满意度

### 二、领导高情商 六大技能 训练：

情商自我测评：

领导个人情商 模型：

#### （一）、高情商训练 第一大技能：读懂情绪

1、讨论：情绪是什么？

2、原生情绪 VS 衍生情绪

案例分析：王生违章 的原生情绪？衍生情绪？

案例分析：史小姐与老公吵架 原生情绪？衍生情绪？

### 3、读懂情绪训练方法：慢镜头回放读懂情绪

小组研讨：自己的情绪事件案例分析

原生情绪？衍生情绪？

思考：高情商的人如何从衍生情绪解脱？

### 4、情绪、想法、行为 相互作用：火上浇油

将情绪、想法、行为分开、各个击破

练习：下面6个案例是想法？情绪？行为？

### 5、情绪触发器：外部触发器 VS 内部触发器

案例：张生被客户羞辱的经历导致他不再敢见所有的客户

研讨：能引发愤怒的触发器

能引发焦虑的触发器

能引发悲伤的触发器

能引发内疚的触发器

讲师点评

## (二) 高情商训练的**第二大技能：自我关注**

1、如何才能及时理清情绪、想法、行为？

---自我关注

什么是自我关注？

案例分析：丽丽这天频频出现失误的原因？

如果你是她的领导，怎么帮助她？

2、总结：自我关注的四大作用

### 3、自我关注的两大技能：

是什么 技能：观察 描述 参与

怎么做 技能 不做评判 心无旁骛 集中高效

练习：以下 5 个案例 是有觉察？无觉察？

### 4、自我关注 练习 心法：正念禅修

练习：正念禅修

### 5、自我关注 练习 观察呼吸

练习：观察呼吸

### 6、练习：为情绪命名

### 7、总结：自我关注 是无上大法 可以减少情绪的数量和强度

### 8、练习：观察身体感受：身体扫描

### 9、日常生活中的自我关注 练习：

#### (三) 高情商训练的第三大技能：培养慧心

1、三种不同的思维模式：理性自我 感性自我 平衡自我

案例分析：下面 5 个案例，是理性自我？感性自我？平衡自我？

2、自我测评：你是理性的人？情绪化的人？平衡理性与感性的人？

### 3、如何有效做事？

无效行为 VS 有效行为

案例分析：以下 5 个案例 是无效行为？有效行为？

4、小组研讨分享：你的无效行为？有效行为？

5、从冲动到行为：你还有机会

情绪的长通道 VS 短通道

情绪化到 高情商 只需要 6 秒钟

研讨：当愤怒出现后，你感知到的冲动和行为？

当焦虑出现后，你感知到的冲动和行为？

当悲伤出现后，你感知到的冲动和行为？

当内疚出现后，你感知到的冲动和行为？

6、控制冲动的技巧：与冲动对着干

设计 与愤怒冲动 相反的身体语言与姿势

与恐惧冲动 相反的身体语言与姿势

与伤心冲动 相反的身体语言与姿势

7、情绪冲动 管理 模型：

8、总结：与冲动对着干是平衡自我做出的有效行为

(四) 高情商训练的第四大技能：少评判，多接纳

1、评判的危害

练习：以下 5 个案例，是评判？不是评判？

2、怎么才能做到不加评判：两个步骤

案例分析：以下 2 个案例 把评判改成不评判

3、少一些评判 少很多痛苦

少评判

自我认可

## 接受现实

案例：老板做出让你不满意的决定，先接受现实好好沟通，寻找改变的可能性

4、练习：4 个案例 觉察情绪

5、总结：自我关注 是不评判 自我认可 接受现实 的基础。

### (五) 高情商训练的第五大技能：如何安然度过情绪危机

1、检查：缓解痛苦 错误 应对方式：

2、研讨：你常用的 应对情绪危机 好方法：

3、安然度过情绪危机：三种方法：

转移注意力：

自我安抚：

情绪危机应对方案：

4、提升正面情绪 三种技巧：

逗自己开心技巧：

挑战自我 成就感 技巧：

关注 积极面：

### (六) 高情商训练的第六大技能：人际关系

1、维持健康人际关系的 6 条技巧：

2、自我测评：你是哪种人际关系 沟通 模型？

3、四种 人际关系 模型：

4、完美的自主型沟通技巧：

描述事实：

我感觉：

我想：

自助解决：

案例：向领导申请加薪 的自主型沟通技巧

5、倾听障碍：

6、完美说“不”的两个步骤：

7、应对阻力和冲突的技巧：

彼此认同 案例

软磨硬泡 案例

话留三分 案例

果断拖延 案例

8、冲突时 协商 四大原则：

9、冲突协商的本质：让双方的需求都得到部分满足

案例：去从飞机，来坐火车

三、领导情商 提升 行动计划：