

# 《高情商训练》

## 主讲：詹婉园

### 课程说明：

- 情商很重要
- 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？
- 怎么真正有效地提高情商？

### 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版本。
- 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：**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？

情商自我测评：

情商的模型

## 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

**课程结束：**

课程总结 课程回顾

制订 高情商 提升 行动计划：