

《情商加速器沙盘》

一、课程简介

职场中，很多人都曾经或正在面临这样的困境：

- 不知不觉得罪了他人，自己却还迷茫不知？
- 一有情绪爆发就会失控，得罪他人，伤害自己？
- 人际关系恶劣，经常和人发生冲突，被称为刺猬人？
- 受到挫折失败就一蹶不振，长时间无法走出阴影？

.....

情商被认为是比智商更重要，更能影响一个人事业发展和人生幸福的重要能力，而情商却是一种隐性的能力，涉及到天赋秉性，早期成长环境，目前行为风格，及所处环境等多种因素，想要提升总是感觉无从下手。

本课程从心理学经典理论入手，从职场情境出发，用沙盘的方式，从内改变认知和信念，从外改变行为和技巧，让学员真正掌握提升情商的长期培养和短期适应的方法和技巧。

二、课程收益

- 1， 帮助学员认识情商的四种基本能力
- 2， 帮助学员了解情绪的来源，产生的原理，觉察自我行为模式
- 3， 通过管理场景分析，了解如何把情商融入到工作中去。

三、课程亮点

- 1， 不撒鸡汤，不空谈理论，根据心理学理论研发，结合十多年职场经历和痛点，力求兼顾科学严谨和务实落地的情商课程
- 2， 建构式学习设计，**引导式授课+案例式情境+游戏化教学**，不说教，调动学员旧知，激发参与，主动思考，形成更好的体验，让学员更自信的践行所学。
- 3， 情商提升非一日之寒，掌握知识易，促其行动难，如何在课程中提升对情商的认知，激发其改变的动力，提高行动的自信，是本课程开发原则。

四、教学要求

| | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| 针对学员： | 各层级员工 | 建议人数： | 60 人以内 |
| 课程时长： | 12 小时 | 场地需求： | 可以分组 |

五、课程内容

第一章：正确理解情商

| 课程内容 | 章节目标 |
|---|---|
| 一、学习情商的意义 1, 情商 VS 智商 2, IQ 诚可贵, EQ 价更高 2, 学习情商的难点和痛点 3, 我们如何学习情商 二、情商的误区 1, 喜怒不形于色不是情商 2, 不生气气死人不是情商 3, 忍常人不能忍不是情商 二、情商的五大能力 1. 感受和表达自己情感的能力 2. 自我情绪控制和管理的能力 3. 了解他人情感并恰当反应的能力 4. 能乐观积极的面对挑战和失败的能力。 5. 良好处理人际关系的能力 | <ul style="list-style-type: none"> ● 聚焦情商主题, 澄清情商误区, 形成学习地图。 |

第二章：情绪的识别管理与运用

| 课程内容 | 章节目标 |
|--|---|
| 一、情绪感知（自我）：接纳自己的感受 1, 麻木的否定, 含糊的表达 <i>体验式活动：正念冥想</i> 2, 看到并接纳自己的情绪 3, 用准确的语言描述感受 <i>练习：情绪接龙</i> 4, 少谈评价想法, 多谈事实感受 二、情绪感知（他人）：感受他人的情绪 1, 倾听的 10 大有效行为 2, 肢体语言的秘密 3, 四种有效回应技巧, 鼓励、共情、总结、正向 4, 通过澄清提问试探对方感受 5, 用别人的眼光去看世界 <i>小组讨论：说出你的故事</i> 三、情绪管理 1, 自我情绪管理 <ul style="list-style-type: none"> ● 情绪现场控制技巧 ● 负面心境疏导技巧 ● 极端情绪化解技巧 2, 他人情绪管理 <ul style="list-style-type: none"> ● 如何安抚他人情绪 ● 倾听与支持 | <ul style="list-style-type: none"> ● 对于情绪感知, 情绪管理, 情绪运用三项能力和工具进行学习和训练。 |

| | |
|--|--|
| <p>三、情绪运用</p> <p>1, 情绪的正面意义</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 各种情绪的价值、信号、动力 ● 区分在不同场景下最匹配的情绪 <p>2, 个人情绪的激发</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 形成情绪的启动开关 ● 了解情绪的躯体反应 ● 放大体内真实的情绪 <p>3, 他人情绪的激发</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 用声音激发 ● 用躯体激发 ● 用故事激发 ● 用行动激发 <p>沙盘游戏：情绪体验与运用</p> | |
|--|--|

| 第三章：情绪分析：冰山模型 | |
|--|--|
| 课程内容 | 章节目标 |
| <p>一、情绪冰山模型</p> <p>1, 发现自己的防御模式</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 指责型 ● 讨好型 ● 超理智 ● 打岔型 ● 一致性 ● 某个环境的群体雕塑 ● 冲突双方的姿态舞蹈 <p>2, 信念与价值观</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 信念产生的来源 ● 警惕不合理信念：不就是 就应该 不可能 全都是 ● 信念冲突的两个原则 ● 职场常见分歧信念梳理 <p>3, 关注诉求和需求</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 诉求：对外界的要求 ● 需求：自己希望获得的根本利益 ● 职场分歧常见需求一览 <p>4, 冰山模型分析应用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 画出双冰山模型 ● 分析冰山后的障碍 | <ul style="list-style-type: none"> ● 通过情绪冰山，系统的对情绪分析进行思考和演练，能够对某个情绪事件有效的深度思考。 |

| | |
|-------------------|--|
| 第四章：职场压力管理 | |
|-------------------|--|

| 课程内容 | 章节目标 |
|---|---|
| <p>一、压力分析与管理</p> <p>1, 正确认识压力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 压力的广义和狭义定义 ● 避免妖魔化压力 ● 压力对绩效的影响 ● 压力引发的常见身体疾病 ● 压力的三大特点：更迭，持续，降维 ● 工具：人生压力图 ● 发现自己面对压力的模式 <p>二、压力气球模型</p> <p>1, 减少压力源：接纳与追求以及选择</p> <p>2, 提高抗压力：内外部资源的积累</p> <p>3, 释放高压压力：压力缓解的九个方法</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 正确认识工作中的压力，并了解减少压力的方法和途径。 |

第五章：心理健康呵护

| 课程内容 | 章节目标 |
|---|---|
| <p>一、关注心理健康</p> <p>1, 心理健康与身体健康的差异</p> <p>2, 当代职场人心理健康现状</p> <p>3, 评价心理健康的标准</p> <p>二、常见心理疾病简介</p> <p>1, 抑郁症的识别与应对</p> <p>2, 焦虑症与强迫症</p> <p>3, 精神分裂症的病症表现</p> <p>4, 人格障碍的识别与应对</p> <p>三、心理治疗的方式和渠道</p> <p>1, 心理医生与心理咨询师</p> <p>2, 常见心理治疗门派的区分</p> <p>3, 工作坊与成长小组</p> <p>4, 如何照顾心理疾病的亲人</p> <p>课程总结与回顾</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 增加对心理疾病的了解和诊断，能够在面对心理不适时，采取有效的应对措施。 |

六、课程体系介绍

周海博 中层管理心理学专家



- 曾任中国 IT 教育第一品牌北大青鸟教育 大区经理
- 曾任高端百货连锁佼佼者中国春天百货集团 培训总监
- 曾任全球最大的 P2P 公司宜信投资 领导力培训专家
- 上海财经大学财务总监班特聘领导力讲师、北京大学、
- 清华大学、中山大学等多所高校 MBA/EMBA/EDP 班课程特约讲师

管理罗盘模型

管理者沟通与影响力
跨部门协作管理
管理者情商修炼
组织创新管理



职业化课程的管理者版本

