

课程名称 《提升职场情商素养》

人人都能成为高 EQ 达人

◇ 课程时间：1-2 天

◇ 课程收获：

通过专业测试与练习掌握训练情商的方法，学会如何科学地管理好情绪，如何表达同理心，将情商知识应用于实际工作，帮助构建和谐人际关系和工作关系，做一个高 EQ 的职场精英。

◇ 课程大纲：

第一部分：情商与情绪

1. 情绪的外部表现与生理表现
2. 消极情绪产生的元凶
3. 情商与智商的定义
4. 情商是个 95 后
5. 寻找高情商的自己

第二部分：情商的五大基本要素

1. 认识自己情绪的能力
2. 管理自己情绪的能力
3. 自己激励的能力
4. 认识他人情绪的能力
5. 管理他人情绪的能力
6. 管理健康的人际关系的能力

第三部分：训练情商的策略

1. 如何提高自我觉醒与意识
2. 科学地管理情绪的策略
3. 如何管理焦虑情绪
4. 如何处理失眠与情绪之间的关系
5. 如何变得乐观通达

第四部分：双赢的人际关系

1. 人际关系的路径图
2. 人际关系的黄金法则
3. 表达同理心三原则
4. 成熟者三大法宝
5. 成为 EQ 高手