

《情商就是生产力》

情商管理与压力缓解

主讲：李文

【课程背景】

伴随着职业化的深入，管理者挑战和压力也随之升级。90、00后进入职场，由于其成长环境较为优越，做事的动力往往不足，职场个性鲜明，传统管理手段不能有效的激励和调动年轻员工。

健康情绪是企业日益加剧的竞争中，需要不断珍视的重要资本。情绪的劳动，非常重要，突破情绪倦怠才能有效增长绩效。

本课程在提升个人情商的同时，重点讲述情商在企业团队中的应用，培养对他人的情绪及压力接受、适应和有效引导的能力。情商五步法，无论是管理者自我情绪管理能力提升，还是指导下属管理情绪都非常实用且方便；课程特别用最先进的身心整合技术，以肢体语言与他人情绪管理结合，透过7种不同体型内在隐藏的情绪秘密解读他人，调适和管理他人情绪，做恰当沟能和行为引导，管理者可以速成为团队的“心灵导师”。课程开发的宗旨是：让管理更人性，更健康，也更有效。

【课程收益】

- 培养了解、驾驭自己情绪的能力，了解EQ与管理效能的联动关系；
- 识别他人的情绪的能力，掌握良好的上、下属合作与相处之道，更有效的领导团队和协同上下属关系，以获得更良好的工作人际与社会支持；
- 认识压力的来源，学习三个职业情境下5-6种缓解压力的有效方法，提高管理者压力下的情绪自我省察、调控与调整技能；

【课程特色】

- 从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法，提升情商；
- 深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启动感悟，能促使学员充分吸收、主动接受；

【课程对象】

企业中高层管理者，HR人力资源经理，培训经理及其他各部门经理、新晋升管理干部、梯队接班人、高压人士、心理学爱好者，感兴趣者均可参加

课程时间：2天（12小时）标准，1天（6小时，内容需做取舍）

【课程大纲】

一、企业人才竞争力的新资本：情商的作用是什么？

1、从IQ走向EQ:情商的作用

- 4Q关联，形成人才竞争力的内核（IQ智商/EQ情商/CQ创造力/SQ情感觉察）；

2、情商主导人际关系，情商决定影响力；

3、新心理资本：情绪智能

二、企业管理者如何提升自己的情商？

“情商5步”有效提升管理者的影响力和领导力；

1、自我情绪认知；

2、妥善管理自我情绪；

3、自我激励；

4、认知他人情绪

5、人际关系管理，领导力和管理能力的成长。

三、情商管理第一步：你不知道的你自己——情绪规律

1、情绪是什么？

- 做情绪接力者还是情绪终结者
【故事】经理发火了，儿子的猫腿断了
- 随时随地自我觉察情绪状态；

2、正确认识 EQ 以及四种基本情绪

- 情绪、情感和情商的充分认知
- 基本情绪和复合情绪

【工具补充】情绪总汇表（380 种复合情绪及 30 个职场常见情绪）

3、负面情绪引发的行为

- 紧张感---绩效停滞
- 烦躁感---绩效降低
- 挫折感---拖延执行
- 无力感---疲惫或过激行为

压力测试：我的压力指数

4、情绪调适——接纳即融化

【测试】情绪控制力测试

四、情商管理第二步：身心桃花源——妥善管理自我情绪

1、高效压力调控三步曲：压力觉察、压力释放、认知调适

2、压力觉察

- 检查身体的压力部位：身体不适都与思想和信念有关
- 看不见的心魔：找到生活工作中的压力根源
- 识别你的“压力汤”——出现什么样的特征让我们意识到压力失控
失控、转移、逃避、刺激依赖

【工具】身心症状对照表

【体验】觉察训练与心绪对话

3、压力释放：

- 压力调控机制与身心调节按钮
- 压力调控体验：“五感减压法”
- 情绪急救箱：风和日丽呼吸法、捶胸顿足激烈释放法、消痛释放法

4、认知调适：

- 锁定焦点，缓解职场压力
- 负能量用转化策略而非抵制策略，调适竞争压力
- 用真实的美好来面对感情压力：管理理好语言、视听与生活环境
- 分享带来美好能量，感恩与爱创造世间最大的正能量。

五、情商管理第三步：从调控生发出的职业能力——自我激励

良好习惯与修养四纬锻造技术

- 压力与时间管理：有章法的忙，有意义的闲，有价值的行动
- 顺时生活事半功倍，助力好习惯早养成
- 饮食营养多赋能，吃去压力真轻松，好身体带来好感受
- 思维减压—规划梦想与期待，感恩施压的生命“贵人”

【练习+工具】生命之舵

六、情商管理第四步：认知他人情绪

- 1、理清问题，识别他人情绪
- 2、学习解读肢体心灵的有力，通过解读非语言信息，分析自我与他人的情绪模式；
 - 成就型的愤怒，是能干人心里的眼泪
 - 浪漫型的内向，是缺失信任和关怀
 - 和平型的委屈，是“我不重要”信念驱动下的让步
 - 安全型的恐惧，使 TA 在团队中体验孤独和不能信任他人
 - 掌控型的强势，是强大的脆弱和不能放下的责任
 - 思虑型的紧张，是没有安全感和可依靠的力量
 - 创造者的无情，是隐藏起来的内疚与自我折磨
- 3、用心理辅导技术与他人沟通，培养“通心力”与“共情技术”；

【视频】力量的传承—智慧父亲如何导引女儿从枪击事件中回归生活

【练习】识背断人

七、情商管理第五步：融洽人际环境，提升领导力和影响力

- 1、职场人际是银行，智慧存款赢“天下”——灵活使用“爱的5种语言”

- 肯定的言语
- 精心的时刻
- 接受“礼物”
- 服务的行动
- 高能姿势

- 2、人际冲突的五种模式：

- 逃避型合作风格：低度开心自己与别人，以退缩与压抑的形式呈现
- 竞争型合作风格：高度开心自己，低度开心别人
- 让步型合作风格：低度开心自己，高度开心别人
- 妥协型合作风格：中度开心自己和别人
- 共识型合作风格：高度开心自己和别人

- 3、有效解决冲突的步骤

- 界定与澄清
- 需求与期待
- 可行性与接受度的评量
- 达成共识
- 回顾与重新切磋

【案例】上级拒绝下级请假的避免冲突的表达

员工意外工伤的谈判处理，避免冲突的介入方式

【工具】社网图，了解冲突各方愿望和立场，迅速找到同盟者

【练习】下级拒绝上级如何表达不冲突。

总结 情商决定影响力，情商就是生产力

组织中的个人价值与幸福

以人为本，关注心灵成长

成为团队中的心灵导师

管好自己，利益他人，走智慧之旅，平衡之道