

“钢铁直男”也能学会的情商训练课

讲师：高剑

【课程设计背景及痛点分析】

很多钢铁直男说，情商高是天赋，提高情商是自己这辈子望尘莫及的。但是，我要说，情商训练是有迹可循的。每个人都有可能通过刻意训练提高自己的情商。

【课程收益】

- 1、本课程以案例分析和电影教学的形式，贴合一线实际工作，用不同的案例强化学员的认知，掌握正确的解决之道。
- 2、助力学员将学到的知识结合工作场景，完成从“知道”到“做到”的顺利过渡。

【课程特色】

- 1、讲和练结合，生动形象，重视差异，因材施教，注重体验
- 2、通过具体的案例分析，像一面镜子一样，能引导学员深入沉浸，发现自己过往在管理过程中出现的问题，及时反思，从而纠正自己的认知偏差。
- 3、“好”的管理培训的要点在于让学员有代入感，既不吃那一套，也能长那一智。

【课程对象】

通用

【课程时间】

1天

【课程大纲】

- 一、情商的通俗定义
- 二、情商的四重境界介绍

阶段	关键点
第一层次境界	能正确觉察并控制自己的情绪
第二层次境界	能正向地调整/改善自己的情绪
第三层次境界	能准确觉察他人的情绪
第四层次境界	通过有效的行动，能影响/调动/改善他人的情绪状态，或持续提高自己在他人眼中的好感度

第一层次境界：能正确觉察并控制自己的情绪

引子：某天你正欢快地走在马路上，想着一会儿就能见到朝思暮想的人了，突然间，你被后面的人狠狠撞了一下。力道之大，不仅让你步履蹒跚，而且你的肩膀还伴随着钻心的疼痛。此时，你的情绪反应会怎么样？

- 美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯的了理性情绪疗法（行为-认知疗法）：ABC 法则
- 举例说明：A 先生与 B 先生的一天
- 影视教学法分析：凭什么职场菜鸟可以一战成名，赢过职场老鸟？

第二层次境界：能正向地调整/改善自己的情绪

- 治“标”的手段：当生气时，如何让自己快速地恢复到正常情绪？
酸柠檬实验与种心锚的四个关键步骤
亲身享受：一场愉快的“视听体验”
现场练习：“创造巅峰体验”
- 治“本”的手段：如何让自己长久保持在一个情绪健康的状态？
常态化经常补充心理能量，去除心理垃圾的六种方法
古代故事（《鹞冠子·世贤第十六》）的启示：解决患难者，强；防患于未然者，神。

第三层次境界：能准确觉察他人的情绪

视频案例【老公，我想吃干煸虾】思考题：女孩为什么生气了？

- 1、从男女用脑底层逻辑的角度帮大家理清：为什么男性大多数是“钢铁直男”？
- 2、“钢铁直男”在遭遇此情景时，教你一套“正确的思考应对模式”，助你极限求生

第四层次境界：通过有效的行动，能影响/调动/改善他人的情绪状态，或持续提高自己在他人心目中的好感度

作为情商高手，怎么说出让别人愿意听且喜欢听的话？

- 学习目的：学习高段位的赞美技巧、如何有意识地训练并提高自己的情商
 - 巧设引问，导入影片
 - (1) 电影《爱情呼叫转移 2》剧情简介：影片描述了一个知性美女先后介入不同都市型男的感情困扰，对工作中的角色与自身的感情也开始陷入迷惑，最后领悟了爱情的真谛。在短片中出现的谭鑫是一位保险推销高手，视一切人都是自己的推销对象，难以自抑地将所有人当成自己的客户和潜在关系网。
 - (2) 共创、研讨主题内容：赞美女士的“点-线-面”三层次
- 小组深度探讨问题 1：视频中，男士分别选取了什么具体的要素，完成了点、线、面的赞美？以及，他是如何一口气串联下来的？
- 小组深度探讨问题 2：为了达到最终取悦女士的目的，男士还额外做了哪些方面的准备？
- 影视片段分享（略）
 - 小组讨论，思维激荡，引导学员们自行梳理出影视片段中蕴含的问题答案（略）
 - 讲师点评各个小组梳理出的结论，并适当补充、延展学员未思考全面的内容（略）
 - 讲师进一步延展和课题内容相关的其他知识点&技能项
 - (1) 赞美的力量——让“对”的事情重复出现，并提高员工的幸福感和自信心
 - 1) 短片分享《赞美的力量可积极影响世界》
 - 2) 高段位赞美的 3 个要点
 - 3) 职场中的赞美案例-举例说明
 - 4) 生活中的赞美案例-举例说明
 - (2) 如何培养出一双善于“发现”美的眼睛——现场举例说明+现场练习
 - (3) 学会友善的微笑，用令人舒服的语气和方式和人沟通，在他人面前可随时呈现正能量的笑容和状态（现场示范及练习：训练好看笑容的方法）

- 再次播放影视案例，加固学员对“情商高手-谭鑫”的角色印象，引导学员在头脑中塑造画面感

课后任务：

1、课程结束当天，将自己的课程笔记重新梳理，形成电子版，并且要加入自己的学习感悟，写一篇《课程知识总结》。

2、晚上睡觉前，回忆一遍自己写的《课程知识总结》，试试有没有可能把 100% 的内容都回想出来。然后过了几天之后，闭上眼，再试试有没有可能把 100% 的内容都回想出来。（那些你回想不出的东西，就是你距离“知道”所欠缺的部分。找到遗忘的内容，及时复习）

3、对周边人的连续 14 天的赞美训练，并记录。