

职场人的情商必修课

课程说明：

一个人在职场今生的很快，在很大程度上不是因为他的智商超出常人，而是他有较高的情商能力。高情商的职场人能清楚地认识自己，有良好的人际关系，有个同心协力的团队，自然能为公司创造价值，达成业务目标。相反，低情商的职场人，无法控制自己的情绪，随时爆发脾气，周围的人不知道他下一步会做什么，也就没有信任感，结果团队涣散，绩效低下，不是公司的栋梁，而是公司的负担。所以，如果我们想要职场成功，成为一个卓越的领导者，我们必须关注自己的情商，提高自己的情商。

课程特点：

依托心理学的理论与技巧，帮助我们自身能够做到感知、读懂、调节自己的情绪，从而有效地推动自己。面对他人的情绪能够做到理解、接受、配合，进而处理对方的情绪。课程的设计理论结合实际，提升认知的同时掌握具体可操作的方法，最终达到知行合一。

课程收益：

- ◆ 认识什么是情商，了解基本概念与理论知识，并通过 NLP 导入情商管理；
- ◆ 从心理学角度出发，解剖人的态度和行为方式，推介自我情绪控制和他人情绪处置方法；
- ◆ 习得识别他人情绪的能力，掌握良好的上、下属合作与相处之道，掌握实际工作中的情绪管理方法；
- ◆ 树立健康积极的人际交往心态，掌握搭建良好人脉关系的技巧，与领导、同事、客户建立良好的合作关系。

学员对象：企业管理人员、以及团队骨干成员

授课天数：2天（6小时/天）

授课方式：



老师讲解 + 小组研讨 + 头脑风暴 + 现场演练 + 案例分析

课程大纲

模块一：真正的认知情商

1、对情商 EQ 和智商 IQ 的认知

案例研讨：心理学家瓦尔特·米歇尔的实验

2、认识情商的五个方面

- 1) 认知自己的情绪
- 2) 管理自己的情绪
- 3) 有效的推动自己
- 4) 处理他人的情绪
- 5) 人际关系管理

3、NLP 与情绪

1) 系统的看待情绪

感性与理性

自我与角色

2) 情绪是如何产生的

3) 正面情绪与负面情绪

4) 情绪的价值

4、决定情绪的信念系统

1) 信念系统

2) 价值观

3) 规条

案例研讨：价值连城的金条&绝望的主妇

第二模：有效的处理情绪

1、传统的情绪处理法——只会陷入情绪诅咒

1) 发泄

2) 压抑

3) 转移

2、理性的角度看待情绪

1) 经典情绪处理理论：ABC 情绪理论

案例研讨：加班搞出来的方案被老板否决了

3、感性的角度看待情绪

- 1) 结合两种角度看待情绪
- 2) 理性为什么会失败
- 3) 感性对待情绪

4、从自我与角色的角度看待情绪

案例研讨：愤怒的爷爷

第三模块：理性调节情绪技术

1、调整内在的信念系统

1) 全面理解信念

信念的种类

信念的来源

信念的意义

信念的缺陷

2) 理性的发掘内在信念

案例研讨：竞争越激烈，越不能放松

案例研讨：我不可能成功

案例研讨：读书不一定有用、不读书一定不行

3) 突破局限性信念

应该如此

托付心态

没有办法

3) 意义换框

练习：意义换框

2、分清人生三件事

- 1) 第一件是自己的事
- 2) 老天的事
- 3) 别人的事

第四模块：感性调节情绪技术

1、感性情绪处理的重要性

案例研讨：职场中的战斗逃跑反应

2、感性情绪处理的方法

1) 呼吸放松法，打开人体副交感神经，彻底放松身体

练习：呼吸放松法

2) EFT 八点法，敲掉你的坏情绪

案例研讨：加班赶出来的方案被老师否决了

3) 内感官经验元素调整法

内感官的经验元素

通过内视觉调节压力

快速入眠法

3、感性情绪处理法失败的原因

1) 不相信

2) 不愿意

3) 不能够

第五模块：工作与生活的平衡

1、如何理解角色

1) 盘点人生中的角色

2) 如何认知自己的角色

3) 不同角色具有不同价值

4) 从系统的角度看待人际关系

5) 检定自我角色

2、角色的序位

1) 工作中的序位

2) 生活中的序位

3) 工作与生活中的自我角色定位

3、自我的价值

1) 自我价值的三元素

2) 自我价值不足的外在表现

3) 如何提升自我价值

认知自我角色，做到有所为，有所不为

接受自己，同事肯定自己

尊重自我，言出必行

第六模块：提升自我情绪智能

1、面对情绪的治标方法

1) 改变经验元素

2) 现场抽离

练习：现场抽离

3) 认知负面情绪背后的价值

4) 配合当下情绪做事

2、面对情绪的治本之法

1) 认清自己的角色

2) 改变自己内在信念

1、提升自己内感官能力

1) 内视觉

2) 内听觉

3) 内感觉

练习：内感官练习

最后：

课程总结复盘

制定成长计划