

《情商加速器沙盘模拟》

【课程背景】

《情商加速器沙盘模拟》通过独特创新的沙盘设计，模拟丰富的职场情绪发生场景，让学员正确认识并解读情绪传达的信息；通过引导式学习，帮助学员提升情绪智能，解决由情绪引发的职场人际沟通、团队协作、关系管理等问题。

【课程收益】

- 增强情绪感知力，捕捉情绪背后的信息
- 增强情绪表达力，建立团队沟通的情绪语言
- 增强情绪调整能力，让学员学会在不同团队任务中运用适合的情绪
- 增强情绪理解力，掌握情绪底层逻辑，增强同理心，消除误解，促进协作
- 利用情商模型处理沟通、人际关系问题
- 整合左、右脑思维，让情绪和逻辑有效结合，进行问题分析与决策

【课程对象】 全员、骨干员工、或中基层管理者

【课程时长】 0.5-1 天 (6 小时/天)

【课程氛围】 积极参与、热烈讨论、理性分析、体验深刻

【课程人数】 10 人以上

【分组要求】 5-6 人/组，组数没有严格限制

【课程纲要】

一、情商画廊

1. EQ VS EI
2. 情商加速器核心理念介绍

二、情绪雷达

- 1、感知自我情绪
- 2、感受他人情绪

三、情绪调频

- 1、情绪共情
- 2、情绪调整
- 3、情绪调频训练

四、情绪密码

- 1、解读情绪背后的需求
- 2、预测情绪发展

五、情绪太极

- 1、开放心态接纳情绪

2、恰当表达情绪

3、情绪蓝图应用

六、情商健身馆

1、情商与团队协作

2、情商与领导力

时间安排	内容设定	学习方式和学习效果
上午	1、情商画廊	通过讲解和视频教学讲述情绪的起源、情绪的作用、五种基本情绪的生理、心理机制，以及情商发展的历史，课程核心理论模型。
	2、情绪雷达 3、情绪调频	通过沙盘模拟，增强对自己情绪的理解和对他人情绪的识别能力； 通过沙盘模拟与情境演练，分析如何利

		用正面、负面情绪匹配不同工作，锻炼进入/摆脱特定心情的能力。
下午	<p>4、情绪密码</p> <p>5、情绪太极</p>	<p>通过讲解和视频，了解情绪的产生的深层原因，掌握情绪变化的底层逻辑；</p> <p>通过深度汇谈，分析团队协作中由情绪引发的误会，重新建立团队关系；</p> <p>通过视频和情景演练，练习管理自己和他人的情绪，恰当表达情绪，运用情绪参与决策和思考</p>
	6、情商健身馆	通过讲解、视频、情境演练，综合运用情商模型，解决职场中常见的个人、团队问题，提升领导力。