

课程名称：《走出情压困扰-科学理性创建高绩效团队》

---版权工具·全方位实战落地应用指导课

课程角度：以落地应用为目的出发点进行课程设计

课程研发：牟绎可

一、课程描述

| | | | |
|---|------------|------|----------------------|
| 培训对象 | 压力多多的企业中高管 | 课程主题 | 《走出情压困扰-科学理性创建高绩效团队》 |
| 培训方式 | 面授+多类互动教学 | 标准课时 | 1天（6小时/天） |
| 壹、课程简介 本课程导入了独家版权工具系统。大大区别于市场课程，颠覆传统思维，从全新学习视角，以特别简化落地的方式，将工作中最难解决的情绪控制，冷静思维处理问题的能力，团队融入等要点职场管理目标进行有效落地塑造。 让思维软素质，直观转化为“硬实力”。……而为了更持久的支持学员成长，课堂中更是把工具使用落地应用充分延展化，教授学员持续借助工具精进成长方法，使课程的后续使用价值大大提升，甚至可以终生支持学员成长…… 在过往多年的项目实践中，该课程系统帮助多家企业创造显著落地绩效成果。 相信经过市场多年验证超好评效果的课程，一定也可以给您的学习团队带去成长改变的惊喜。 | | | |
| 二、课程目标 1、明晰课程学习结果目标； 2、教授版权工具使用操作方法及应用领域； 3、针对性代表案例解析与工具方法技巧教授； 4、工具方法多角度实操训练指导； 5、掌握用工具持续自我精进的方法。 | | | |
| 三、课堂设施要求 ➤ 教室：宽敞明亮/通风良好/温度适宜（小班授课，辅导针对，效果最佳） ➤ 桌椅摆放方式：根据教室格局及实际上课人数来确定（分组摆放最佳） ➤ 设备：摄影仪、白板、白板笔、大白纸、无线话筒或胸麦、音响设备等。 | | | |

二、课纲设计：1天课时（6小时/天）

| 章节目录 | 培训方法 |
|---|---|
| <p>第一部分、走出情压负担，快速理性回归--用硬能力创建高绩效</p> <p>1、问题解决的常见误区</p> <p>---以情绪状态的自己处理问题</p> <p> 情绪低能-思维主观-言行偏差-让问题矛盾激化升级</p> <p>---和情绪中的人讨论问题解决</p> <p> 情绪低能-失去有效接收信息能力-常曲解信息-情绪升级</p> <p>2、版权工具导入--让“理性思维”快速回归</p> <p>工具诞生背景--专业心理学数据支持</p> <p> 多年落地咨询项目实践应用提炼总结</p> <p>工具使用效果--1分钟完成“个人能力状态*客观检测”</p> <p> 3分钟转变思维行为，快速变成影响力专家</p> <p> 可伴学员终生修炼成长！（课后持续成长支持）</p> <p>让普通人快速逆袭能力状态……</p> <p> ---更简单直观的看清真相！！</p> <p> ---情绪管控变得简快有效！！</p> <p> ---沟通互动变得思路明朗！！</p> <p> ---问题解决变得智慧有度！！</p> <p>工具使用原理与方法简介--以案例做使用说明基础示范</p> | <p>问答互动</p> <p>案例分析</p> <p>工具介绍</p> <p>工具实操</p> <p>体验练习</p> |
| <p>第二部分：根本处解决压力来源---学会高效问题分析解决</p> <p>1、问题解决--思维逻辑指导</p> <p>-- 自我情绪觉察调控</p> <p>-- 他人需求深度共情</p> <p>-- 解决问题思路指导</p> <p>-- 解决问题落地言行级别尺度检测把关</p> <p>2、问题解决--干货落地言行方法实操训练</p> <p>-- 互动不变的“共同利益点思维表达”</p> <p>-- 有效影响他人的“系统筹码准备”</p> <p>-- 治愈他人情绪的三套沟通技巧</p> | <p>问答互动</p> <p>案例分析</p> <p>小组讨论</p> <p>工具学习</p> <p>技巧学习</p> <p>体验练习</p> <p>实操指导</p> |
| <p>第三部分：以最健康的思维言行能力状态--科学融入团队</p> | <p>问答互动</p> |

| | |
|---|---|
| <p>1、科学团队建设必备“共识信念系统”</p> <p>-- 上级、同事、下属、客户</p> <p>2、内部沟通衔接文化的建立</p> <p>-- 工具指导下的部门合作标准确立</p> <p>跨部门合作沟通逻辑思路建议指导</p> <p>3、职场人际关系的心理学指导启示</p> <p>-- 付出收取关系的平衡处理</p> <p>-- 团队中，个人正能品牌建设的利益系统分析</p> <p>-- 精英能力在团建中的具体落地言行表现分析建议</p> | <p>案例分析</p> <p>小组讨论</p> <p>工具学习</p> <p>技巧学习</p> <p>体验练习</p> <p>实操指导</p> |
|---|---|