《情商管理和高效沟通》

产品名称	《情商管理和高效沟通》
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	30000.00/天
规格参数	
公司地址	上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室
联系电话	051257905112 18915754998

产品详情

《情商管理和高效沟通》课程大纲

【课程介绍】

“ 人生不如意十之八九 ”，当情感遭遇纠结，职业出现倦怠，婚姻出现不和，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……负性情绪会导致人们工作生活消沉，甚至引发头疼、失眠、高血压等疾病。情绪从来不是问题的本源，问题的根源往往来自人们对情绪了解不够，加之潜意识的作用，让不少人沦为情绪的奴隶，严重影响了健康、情感和人际关系……学会情商管理是人生幸福快乐的基础！

在现实生活中，人际交往无处不沟通无处不协调，企业管理需要高效沟通发挥工作绩效，夫妻关系需要情感交流经营幸福家庭，人际交往需要信息交流建立人脉财富，父母家人需要沟通关爱尽到子女孝道……可见人生在世，沟通是第一重要生产力。

情绪智力商数（简称EQ）是一个人掌控自己和他人情绪的能力。职业情商是员工对自己工作情绪了解、控制和自我激励的能力，更侧重对他人工作情绪的了解和把握，以及如何处理好职场人际关系，是职业化情绪能力的表现。沟通人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。

课程会详细介绍沟通的心理学效应和人际吸引力法则，解读情商的五个维度，如何1秒钟调适负面情绪，职业情商EQ修炼方法，高效沟通艺术，失传的沟通秘笈，如何“ 听、说、问、看 ”等提升跨部门协作沟通技巧，通过互动游戏、案例讲解、分组讨论和情景模拟中掌握人际沟通技巧，提升团队绩效，打造人脉财富圈。让您在最短时间增强对工作生活热情，减少负面情绪不良影响，在日益激烈的竞争中始终轻松面对：更快乐的工作，幸福的生活，做高情商沟通的职场精英！

【培训收益】

认识自我：情商测评，了解七情六欲五毒、情商和职业情商。

理解高职业情商的五大标准基本要求和表现。

学会负面情绪调适方法及自我催眠放松技巧。

情绪管理自测，自我觉察成长，增进生活智慧。

学会情商EQ的5个维度，结合工作情景实战训练，提升职业情商。

掌握协调冲突的技术，学会与同事相处三条法则，更好地跨部门协作沟通。

了解沟通的五项基本原则、影响人际交往的心理学效应。

学会失传的沟通秘笈：同频同率，先跟后带。

掌握有效倾听的技巧，明了言外之意，话外之音。

学会人际交往中控制他人情绪六步法。

管理者高效沟通艺术、提升团队凝聚力和绩效。

学会让领导喜欢的7个技巧等实用职场秘术。

洞察四种人际交往心理地位，提升自己的同频沟通能力。

体验现场神奇催眠术：了解潜意识的3大特点并善用倍增财富。

幸福职场：ABCDEF情绪理论改变心态绩效和行为绩效。

【授课方式】

团体活动、趣味游戏、情商训练、压力测试、案例分析、分组讨论、角色扮演。

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重互动参与、在感悟中学习获得积极的智慧体验，提升幸福感和工作绩效，形成独特的培训风格。

【培训对象】： 公司中高层管理人员、普通员工及希望提高情商、沟通能力者。

【授课时间】： 1天

【课程大纲】

第一单元：解读情绪与情商EQ

1、认识情绪

（1）“ 考眼力 ”识别情绪

互动游戏：《你演我猜》

（2） 什么是七情、六欲、五毒

（3） 情绪自测：你的情绪稳定吗？

分组讨论：“ 踢猫效应 ”我们想到…

（4） 如何情绪觉察？

角色扮演：当工作会议中，你的功劳被同事抢先归功于自己，你会怎么做？

2、情绪的影响：

（1）情绪影响认知

视频赏析：办公室的情绪爆发

（2）情绪影响人际交往：

预防“ 情绪垃圾桶 ”/ 善用“ 好心情效应 ”

（3）情绪影响生理健康：

（4）AB型性格测试及案例分析

3、情商EQ提升：

（1）什么是情绪智力？

（2）认识自己:你的情商有多高？

心理测评：情商自测

（3）高情商EQ的5个标准：

自我察觉能力/驾驭心情能力/自我激励能力/理解他人能力/人际交往能力

4、实战演练：如何1秒钟处理消极情绪？

第二单元：职业情商修炼

1、什么叫职业情商？

趣味游戏：《找变化》

2、高职业情商的表现：

3、职业情商修炼技巧：

（1）做好情绪管理：做情绪的主人

A、 谁在决定你的情绪？

B、 正确处理情绪的三步骤

C、 情绪控制技巧： 指标VS治本方法

互动游戏：大风吹/可怜的小猫

（2）培养良好心态

A、 职场阳光心态你具备吗？

互动游戏：《职业价值观大拍卖》

B、 国学人生智慧

C、智者心转境，当下即极乐

（3）学习情商智慧

案例分享：司马懿与诸葛亮

（4）挫折提升情商

案例分享：马云“ 男人的胸怀是用委屈撑大的 ”

4、职场情商北斗七剑

第三单元：失传的沟通秘笈

1、什么是沟通？

（1） 沟通的定义：是人与人之间、人与群体之间信息、思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。

（2）沟通的重要性

案例分析：不会沟通，从同事到冤家

（3）沟通技巧测试

视频赏析：沟通不畅的尴尬

（4）沟通的过程

案例分析：新版《西游记》

（5）沟通漏斗

（6）沟通的形式

互动游戏 ：《千变折纸》

（7）沟通形式的表现力：

2、人际沟通的原则

（1）交互原则　　（爱人者人恒爱之）

（2）自我价值保护原则（自尊心与自我价值 感)

（3）人际吸引水平的增减原则 （肯定+ 否定-）

（4）情境控制原则　（新的情境的适应过程 ）

3、失传的沟通秘笈：同频同率，先跟后带

（1）如何同频同率

（2）快速同频同率7把飞刀

团队PK游戏：《疾风劲草》

（3）如何先跟后带

（4）高效沟通六式

（5）沟通中注意声音

实战训练：互动问题呈现

4、如何增加别人对自己的好感

（1）微笑的艺术

（2）赞美——人际关系的润滑剂

AB角练习：至少真诚赞美对方三个具体的地方

（3）批评人的技术

情景模拟：三明治法则

第四单元：高效沟通艺术

1、沟通的技巧-听

案例分享： 倾听的故事

（1）沟通的关键——积极聆听

（2）聆听的五个层次

（3）倾听的技巧

（4）移情换位

（5）听懂：倾听的四个层次

2、沟通的技巧-说

互动游戏：“ 我演你猜 ”

（1）“ 说 ”的5W2H法则

（2）高效沟通的六大要点

（3）如何与上司沟通

实用分享：让领导喜欢你的7个技巧

（4）如何与下属沟通

现场练习：如何劝说小李?

（5）如何跨部门与同事沟通

实战演练：如何寻求同事协助？

（6）如何与客户沟通

角色扮演：如何从客户那获得更多信息

3、人际沟通的三条法则

4、鬼谷子的说服术

第五单元：现场互动问与答

我们的地址：上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室联系手机：18915754998 期待您的咨询