

《职业情商EQ修炼》

产品名称	《职业情商EQ修炼》
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

《职业情商EQ修炼》课程大纲

【课程介绍】：

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。职业情商是管理者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。戈尔曼等人研究出组织中提高情商的“五步法”：一、明确自己想当什么样的人；二、听取反馈，了解自己现在是什么样的人；三、设计一个明确的填补差距的计划；四、反复不断地练习，直到成为自觉行为；五、从他人那里寻求反馈和评估。

本课程从职业情商基本要求，组织中职业情商提升、心理学效应，高情商管理艺术，职业情商的心态修炼、行为修炼、习惯修炼、情绪修炼等多维度深刻剖析了员工应如何训练提升职业情商，利用企业教练技术，分组讨论，角色扮演，实操演练等提高企业管理能力，提升团队战斗力和员工幸福感，让员工更快乐工作，更幸福生活！

【培训收益】：

- v 了解情商和职业情商。
- v 高职业EQ管理者的五大标准。
- v 认识自我:情商测评。
- v 理解高职业情商的基本要求和表现。
- v 掌握组织中自我高情商管理艺术

v 学会应用沟通中如何协调冲突的技术

v 职业情商实战演练：心态修炼、行为修炼、习惯修炼、情绪修炼

v 掌握“五个主动”获得高职高薪的法宝

【授课方式】：

运用企业教练技术，情商测试、分组讨论、案例分析、实战演练、角色扮演等。

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重参与和互动、在感悟中学习获得积极的心灵体验，提升团队凝聚力和战斗力，增强员工归属感和幸福满意度。

【培训对象】：企业员工、渴望提高职业情商成就事业者

【授课时间】：1天

【课程大纲】：

第一单元 解读情绪与情商EQ

1、情商EQ提升：

(1) 什么是情绪智力？

u 了解自己情绪的能力-觉察力

u 控制自己情绪的能力-管理力

u 自我激励的能力-调整力

u 了解他人情绪的能力-同理力

u 维系良好人际关系的能力-整合力

(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

2、制定自我管理方案：

案例分享：德鲁克经典五问

第二单元 区别情商与职业情商

趣味游戏：《找变化》

1、什么是情商？什么是职业情商？ 分组讨论

(1) 情绪智力商数的5个方面

(2) 职业情商的4项修炼

(3) 认识自己:情商自测

2、职场人际交往心态

(1) 我不好----你好

(2) 我好----你不好

(3) 我不好----你也不好

(4) 我好---你也好

3、如何识别自己的不同情绪状态？

父母状态/成人状态/儿童状态

第三单元 组织中员工职业情商修炼

1、组织中高职业情商的表现

2、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

u What-我现在有什么情绪

u Why-我为什么会有这种情绪

u How-如何有效的管理情绪

C、 情绪控制技巧： 指标VS治本方法

u 控制他人情绪六步法

u 情绪调适方法：父母状态、成人状态、儿童状态

u 增加正面情绪技巧

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

u 儒家-拿得起：元亨利贞，孝悌忠信，礼义廉耻，仁爱和平。

u 道家-看得开：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执阙中。

u 佛家-放得下：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，明心见性。

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”

3、职业情商的四项修炼

(1) 心态修炼：以菩萨心肠,行霹雳手段

(2) 行为修炼：“五个主动”是获得高职高薪的法宝

(3) 习惯修炼：让领导喜欢你的7个习惯

(4) 情绪修炼：突破情绪、沟通舒适区

4、职场情商北斗七剑

第四单元 现场互动问与答

【郭敬峰老师】

压力绩效管理专家

2016-2018年度“中国培训百强名师”

美国N.G.H催眠治疗师

高级企业EAP执行师

国家二级心理咨询师

企业心灵教练

猎聘网特聘讲师

TTT魅力培训师

NLP企业沟通师

心理健康幸福推广联盟创始人

【讲师简介】

郭敬峰拥有国家二级心理咨询师资质，163诚信品牌认证讲师、中国讲师网评选2016年度“中国培训百强名师”、猎聘网特聘讲师、米龙谷同里众创空间特聘创业导师，在中华讲师网和网易云课堂2015年度中华风云讲师评选中荣获“中国百强讲师”荣誉称号，有16年丰富的管理咨询、企业EAP员工关怀服务经验，获得美国国际催眠师协会授予的“NGH催眠治疗师”和台湾华人临床催眠师协会授予的“TAH资深催眠师”，被学员誉为“压力绩效管理专家”郭敬峰老师是高级企业EAP执行师。

职业经历从市场营销、培训经理、运营总监到总经理高级职业经理人，先后就职于希尔顿酒店、中企动力科技股份、心融集团德瑞姆心理教育机构、影响力教育训练集团等知名企业，整合酒店、IT电商、企业管理咨询、心理学教育培训等行业16年的企业管理EAP项目咨询经验。专注压力情绪疏导、高效沟通艺术、催眠式营销技巧、企业管理心理学、职业情商与团队管理等绩效优化解决方案，以提高职场人士心理资本和提升工作绩效为己任，课程广受各类企业及政府机构好评。

【授课特点】

针对客户需求定制课件，注重困扰问题解决和现场解疑答惑，行动学习教练式辅导培训采用案例分析、分组讨论、角色扮演，AB角训练、心理测评、情景模拟和实战演练，课程氛围轻松活泼，激发学员的学习兴趣，在内在感悟和方法练习中获得技能提升，改善心态绩效和行为绩效。

课程具有极强的实用性：30%的理论+40%的方法+30%的实例

培训课程提倡以人为本、感悟为宗、实操为要、效果为王

体验式培训：互动性强、幽默、生动、亲切

专业背景、前瞻理念、独到观点、丰富实践经验构成独特课程体验。

【服务客户】

服务和指导过的客户包括：中国航天、中国联通、中国电信、中国移动、建设银行、工商银行、招商银行、交通银行、农业银行、上海建工、上海隧道股份、中石油、中石化、国家电网、上海浦东国际机场、广州学而思教育，外高桥造船、上海绿地集团、海怡建筑、太平人寿、上海宝钢、大唐集团、奔驰汽车、东风汽车、一汽大众、可口可乐、中国印钞造币、中国水利水电、飞乐音响、中船重工、平安好房、华为、富士康、博世（中国）投资、江森自控、同程旅游、58同城、猎聘网、艳阳集团、仁宝电脑、南亚电子、神达电脑、美昌科技、鼎鑫电子、纬创资通、精元电脑、上海致达集团、佰和优活、激想体育文化、金陵大酒店、上海国际医学园区、长妇幼医院、苏州儿童医院、南京航空航天大学、苏州大学、上海市疾控中心、朔州市教育局、昆山人社局、安徽皖信人力资源、江苏爱德基金会、昆山周市人民政府、成都市中小企业服务中心、长沙经济开发区管委会、合肥市民政局、河北省企业家协会等知名企业、政府及教育机构。

授课咨询热线：朱老师18915754998，微信号lvyouwv