情商培训课程

**课程背景：**          
“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……对情绪压力的有效管理是人生幸福快乐的基础！  
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。  
本课程从职业情商基本要求，管理者的基本心态，影响团队管理的心理学效应，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如何训练提升职业情商，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，让您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!



**课程内容：**

**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

   （2）什么是七情、六欲、五毒

   （3）情绪自测：你的情绪稳定吗？

   （4）如何情绪觉察？

2、情绪的影响

   （1）情绪影响认知

   （2）情绪影响人际交往

   （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？

   （3）高情商EQ的5个标准

4、制定自我管理方案

5、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？

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

   （2）培养良好心态

            A、职场阳光心态你具备吗？

            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

   （4）挫折提升情商

4、职场情商北斗七剑

**第三单元   工作与生活平衡艺术**

1、趣味测试

2、职场人际交往心态

3、平衡工作技巧

   （1）思考工作的意义

   （2）重拾工作的喜悦

   （3）喜爱和尊重我们的工作

   （4）优化工作的技巧

4、享受生活乐趣

5、工作与生活平衡方法

**第四单元   现场解疑答惑**



**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。
* 情绪管理自测和性格压力自评，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。
* 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决消极情绪心理根源。
* 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。
* 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。
* 幸福职场：ABCDEF情绪理论改变心态绩效和行为绩效。
* 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。
* 培养积极双赢思维-升级BVR信念、价值观、行为模式系统。

**上课形式：**  
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。

   
 