

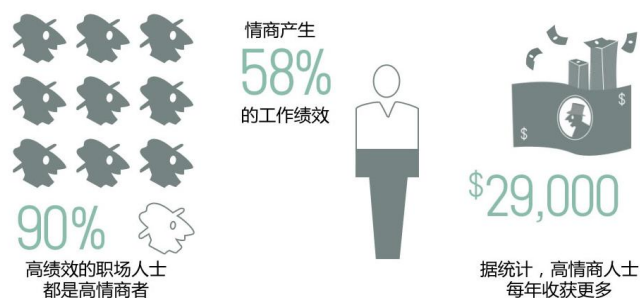
EQ-i^{2.0} 职场情商塑造

企业痛点

不管个人是否意识到，情绪和我们每日工作中、生涯、甚至与是一生中的所思所做所言是紧密结合不可分的。情商指的是个人在工作和生活中如何自我管理和与人互动，情商是可以塑造、能够改变的。

TalentSmart 机构通过对 50 万世界各地的人们研究调查表明：

- 情商低和工作成绩不佳的人，只要努力提高自己的情商，就能赶上情商高和工作表现较优的人；
- 高绩效的职场人士中 90%都是高情商者；情商在我们的工作绩效中占了 58%，然而仅有 36%的人士能够准确识别情绪的发生；
- 高情商的人平均年收入比低情商者多出 29000 美元。情商指数每高出一分，年收入就会增加 1300 美元；
- 在所有影响员工绩效表现的 33 种技巧中，情商所占的比例最高，达到 58%。情商是许多重要技能的基础，为增进情商付出一点努力，就会对个人的工作和生活产生极大的积极影响。



认识情商、提升情商，成为职场社交达人的秘诀

解决思路

认知到个人情商并着手改善的人可以更有效地沟通，更好地处理压力，作出更好的决策，更有建设性地处理冲突，会成为更好的团队成员，更有弹性地顺应变革，更有效影响他人，能够有更好的工作绩效表现。



这个课程不仅让学员知道自己现在的情商是几分，更要协助学员从 66 个立即可用的策略中找出适合的方法，把自己的情商带到更高的境界。在探索情商的旅途中，学习在自己有压力的情况下自我控制，并且能有技巧地处理自己和他人的互动，享受高情商所带来的各种回报。



课程大纲

模块一 探索情商

- 情商的定义
- 情绪对行为的影响
- 情商和工作绩效表现的关连性
- 情商的四大层面
- 个人情商测评结果分析
- 了解个人现阶段情商指数与改进方向

模块二 自我认知

- 学习正确辨识自己情绪反应
- 从生理和情绪反应来辨识自己所处的状态
- 认清情绪所带来的各种影响
- 学习自我认知的策略

模块三 自我管理

- 学习神经刺激在脑部自然的反应过程
- 了解情绪反应对行为所产生的影响和模式
- 认清自我管理的好处
- 学习转变 7 种负面自我对话变成正面自我对话
- 学习管理自我情绪的策略

模块四 群体意识

- 从个个层面了解他人行为和情绪产生的原因
- 了解事实和个人观点之间的不同
- 找到对的时机给予他人反馈
- 运用同理心缓和紧张局面
- 学习观察语言和非语言的征兆
- 360 度全面了解别人对我的观点
- 提升群体意识的策略

模块五 人际关系管理

- 如何满足在人际互动过程中的各种需求
- 学习辨识互动过程中没有被满足的需求
- 辨识自己工作中的人际关系网络
- 运用个人影响力建立信任
- 利用 EQ 处理冲突
- 利用 EQ 强化人际关系的策略

模块六 行动计划

- 建立未来行动计划地图
- 学习接受与调整所遇到的挫折
- 持续改进

课程收益

- 探索情商是什么、为什么情商在职场中这么重要
- 扩大你的认知，让你知道情绪在你的工作、专业中扮演什么角色
- 运用行动学习，探索情商 4 大技能：自我意识，自我管理，群体意识，人际关系管理
- 透过讨论真实生活中的案例与经验，找出可行和不可行的做法和再次行动的可行方法
- 透过 EQ-i^{2.0} 测评，了解个人目前情商的强项和弱项，知道应该侧重改进之处
- 完成个人的情商行动计划并找出可协助自己达成行动计划的策略

课程特色

- EQ-i^{2.0} 测评基于 20 年以上的研究，全球超过 66 个国家应用。
- 科学准确的测评结果，帮助学员找到适合自己的改进方向和切实可行的策略。
- 提升情商实用的工具与方法，方便学员在职场环境中运用。
- 行动学习的方式，帮助学员在行动中学习，解决实际问题。

学员感言

某知名美资制药公司

系统地了解情商的概念，更重要的是对自己有更深入的了解，对未来有更加明确的方向。

某民营零售电子平台

原先只是意识到情商提升的必要性，不知道具体如何提升，培训让情商提升更具像、更有方向。

某全球化妆品零售商

情商是需要学习和操练的；关于情商的测评报告很有趣，比较符合实际。

课程时间

课时：2天（14小时）

课程对象

期望了解情商、学习情商、使用情商提升工作绩效的人员

培训形式

内部培训（20-25人）、公开课、工作坊、翻转课堂、定制项目