

培训时间/地点: 2025年5月21~22日(星期三~星期四)/上海

收费标准: ¥4200/人

- 含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费
- 不包含学员往返培训场地的交通费用、住宿费用、早餐及晚餐

课程收获:

- 有效的识人阅人, 因人而异的沟通和相处方式
- 有效管控自身情绪
- 掌握影响对方情绪和配合度的方法
- 提升人际能力和压力管理能力
- 掌握职场沟通与高情商冲突处理的方式

课程目标:

- 个人影响力的自我提升
- 通过情商的提升进一步增强沟通能力
- 改进工作中与周边同事的人际关系
- 有效化解和处理职场中的常见冲突

课程特色:

- 课程接地气, 实用性强
- 案例多, 互动多, 课堂氛围生动有趣
- 学员在积极参与中获得收获

参训对象:

适合企业全员参与

授课形式:

知识讲解、案例分析讨论、角色演练、小组讨论、互动交流、游戏感悟、头脑风暴、强调学员参与。



课程大纲：

- 课程导入：何为情商？

第 1 节

- 常见的情商误区
- 情商在工作和职场中的体现
- 情商与性格的关联
- 解析职场情商模型 五大维度(15 个情商能力)

第一模块：自我认知

- 什么是情绪？情绪的基本特点？
- 如何提升情绪自觉的能力？
- 学习情绪管理的 ABCDE 法则
- 解读自我肯定
- 自我肯定在职场中的运用和体现
- 如何面对自己的优势和劣势？

第二模块：自我表达

- 为什么要做好情绪表达？
- 情绪表达的四点注意事项
- 职场中常见的两难困境列举
- 如何做到坚定直率？四步法
- 充分运用坚定直率解决职场中的两难困境
- 职场中做好坚定直率的注意事项

第三模块：人际能力

- 职场中高人际能力的四个特点（自我对照）
- 职场中结交新朋友的“四步法”
- 职场中如何发展和维系人际关系的十条落地行为
- 职场中的同理心：如何看到他们“眼里的世界”



- 同理心模型的建立
- 有效克服妨碍同理心的聆听障碍
- 表达同理心的关键行为

第四模块：决策能力

- 为什么要做好现实判断？
- 现实判断和职场情景的链接
- 雷区提示：六大常见认知偏误
- 有效区分“事实”“意见”“推论”
- 运用“三条事实根据”解决问题
- 冲动在“判断”和“决策”中的体现及负面影响
- 如何控制你的冲动？自我提升和有效塑造

第五模块：压力管理

- 压力管理能力在工作和生活中的体现和运用
- 了解自己的压力曲线
- 找到你的“绩效高峰点”和“P点”
- 压力源的类型~“找到你的压力”
- 四种工作压力的介绍和应对方式
- 时间性压力的处理方式
- 期望性压力的处理方式
- 情景性压力的处理方式
- 人际性压力的处理方式



讲师介绍：邹老师

- 强思资深培训师、顾问
- 16年培训经验、10年企业内训经历
- DDI 授证讲师
- EQ-i 2.0 国际情商认证
- KNX 明星经理人项目 认证讲师
- Thomas International DISC 认证
- 长期担任欧美企业培训部负责人
- 曾任安然纳米总部讲师、华东区业务拓展负责人

品牌课程：

- 职场情商
- 高情商领导力
- 卓越管理能力提升

服务客户：

西门子、卡特彼勒、航星工业、赛腾电子、光明乳业、优力康中国、康佳电子、海尔、双维伊士曼、沃尔玛、山姆会员商场、红星欧丽洛雅、红星美凯龙、国美电器、苏宁电器、银座商城、百思买、百安居、美丽田园、贝德玛、复星药业、华纳大药厂、九洲制药、上海航空、国家电网、农业银行、交通银行、平安银行、汇添富基金、即富支付、邓白氏、新净信、京东、一号店、暴雪游戏、福维克、云南电视台等

学员心声：

“我们的管理层都非常喜欢邹老师的培训，互动性很强，深入浅出，大家受益颇丰！”

---- 德尔福 汽车零部件 培训经理 Lisa Bao

“邹老师的管理课程已成为我们上航的精品课程之一，作为每年对我们对机长，乘务长，和地勤班组长培训项目的重点课程...”

----上海航空 人力资源部 林总

“邹老师的表达热情，幽默，通俗易懂。课程实用，深受大家的好评...”

----均胜普瑞 HRD Danny Lin



“Bobby 老师的情商课程为我们又重新指明了方向，大家在课后都在积极反思自己在管理中的行为和语言是否合理是否有效，我们的课后讨论一直延续到 21:00，大家积极分享自己的不足之处和改进计划，谢谢老师的分享，受益...”

---- Sam's 北京 总经理 Mack Mu

“Bobby 老师的情商领导力课程深受大家喜爱，每次来我们总部讲时，大会议室都会爆满...”

----摘自 沃尔玛中国区副总裁 Angela Koo

