**情商和影响力**

**课程目标**

* 衡量个人在EI中的水平
* 理解情绪智商如何影响你的工作表现
* 掌握四种情商技能
* 使用情商提升个人在组织中的影响力
* 提升影响他人（尤其是上级）的能力
* 强化对同级的影响力

**课程内容**

**第一单元：情商的定义**

1. 情商测试结果分析
2. 情商的能力要素
3. 情商结构图

**第二单元：察觉情绪**

1. 什么是察觉情绪
2. 察觉情绪的益处
3. 如何运用察觉情绪的能力

**第三单元：运用情绪**

1. 什么是运用情绪
2. 运用情绪的益处
3. 如何使用运用情绪的能力

**第四单元：理解情绪**

1. 什么是理解情绪
2. 理解情绪的益处
3. 如何使用理解情绪的能力
4. 情绪词汇

**第五单元：管理情绪**

1. 什么是管理情绪
2. 管理情绪的益处
3. 如何使用管理情绪的能力

**第六单元：提升组织中个人的影响力**

1. 真正领导者的基本原则

* 对事不对人
* 尊重他人自尊和自信
* 保持建设性关系
* 主动改善
* 以身作则
* 远见思维

1. 突破他人（尤其是下属）心理防御的 5 个步骤

* 表达你积极的意图
* 具体描述你所观察到的情况
* 说明影响
* 征求对方的答复
* 集中讨论解决方法

**第七单元：提升影响他人（尤其是上级）的能力**

1. 增加产生情感共鸣的语言，通过情感语言表达的能力来影响他人
2. 如何应用情绪以及理性来表达工作目的获得他人理解，从而达到组织目标
3. 有效组织您的想法
4. 如何传递您的信息
5. 处理他人的顾虑情绪
6. 通过制定实质性的后续行动来确保您的想法得到实施

**第八单元：对同级的影响力**

1. 目前与同级协作的状况和改善
2. 站在客户和组织的角度考虑问题
3. 与同级达成共识，达到组织的共同目标