情绪智力

**课程背景：  
**识别和管理情绪及人际关系，助力职场成就**  
知识和能力可以帮助我们，但是走不远。  
要想在组织的各个层面取得成功，需要发展你的情商。这意味着理解自己的感受，控制自我情绪，并通过移情来建立对他人的理解，高效共事。  
具有高情商的领导者更能够更精准的读懂员工的需求，了解如何激发和鼓舞团队。**

**课程目标**

* 理解情商对你和对工作的重要性
* 能够阐释情绪智力的主要构成部分
* 有信心运用情绪智力模型
* 知晓如何发展同理心和对他人情绪的觉察

**适合谁：**希望更好地了解自己、处理自己的情绪或改善与他人关系的职场人士。

**时 长：4小时  费 用 ：1280元/人**

**课程大纲**

本课程建立在戈尔曼的情智模型之上，从实践中来且具有数据支撑。

通过探索用来解释所见、所闻和所感的过滤器，您将搭建起情绪智力的知识体系，包括自我意识、自我调节、动机、同理心和社交技能。

您将在上述领域进行思考和讨论，并考虑在实际职场，通过时间和实践的累积，来更好地发展这些技能。