

情商加速器沙盘模拟

【课程简介】

情商是职场核心的竞争力，作为企业管理者，塑造情商修养，赢得机遇与影响力，同时，引领团队成员调节情绪与压力，应对各种挑战，提升情绪智能，推进组织效能与凝聚力是关键能力要求与管理软文化。本课程打破单向知识灌输，以情境沙盘模拟的教学形式，基于卡鲁索情商知识体系，通过丰富的职场情绪发生场景将理论、模型、工具可视化、可操作化，引导学员深入学习、体验思考，获得领悟，学以致用，提升情绪能力，有效解决由情绪引发的职场人际沟通、团队协作、关系管理等问题。

【沙盘模型】



【课程收益】

1. 认识情商及情商管理模型，构建情商管理知识体系
2. 提升情绪感知力，有效捕捉情绪背后的信息
3. 增强情绪表达力，建立团队沟通的情绪语言

4. 提升情绪调适力，依据团队角色与任务整合情绪状态
5. 促进情绪理解力，掌握情绪底层逻辑，增强同理心，消除误解，促进协作
6. 运用情商模型有效处理沟通、协作、人际关系等问题
7. 全脑思考与表达，有效开展问题分析与决策

【课程纲要】

一、情商画廊

1. EQ VS EI
2. 情商加速器核心理念
3. 情商地图构建

二、情绪雷达

1. 感知自我情绪

实战训练：24小时情绪回顾

2. 感受他人情绪
3. 情绪与行为风格
 - 1) DISC 四种行为风格特点
 - 2) 不同行为风格在沟通与共情是对情绪的理解与感受

三、情绪调频

1. 情绪共情
2. 情绪调整
3. 情绪与情绪量表运用

实战训练：团队情绪调频

沙盘实战：情商加速器情绪体验与对决

复盘总结：优秀情绪案例、故事分享，领悟与收获分享点评

四、情绪密码

1. 解读情绪背后的需求
2. 预测情绪发展
3. 情绪曼陀罗与应用

案例解析：情绪管理与有效沟通

五、情绪太极

1. 情绪管理与情绪接纳

案例解析：团队情绪管理与绩效

2. 恰当表达情绪与应用

情景模拟：管理者有效辅导下属

3. 情绪蓝图应用
 - 1) 感知情绪
 - 2) 应用情绪
 - 3) 理解情绪
 - 4) 管理情绪

实战训练：情绪日记

六、情商健身馆

1. 情商与团队协作
 - 1) DISC 行为风格在情商中的运用

- 2) 团队协作中情绪蓝图的应用
- 3) 团队协作中情绪量表与能量交互

情景模拟：有效跨部门沟通中的情绪管理

2. 情商与领导力

- 1) 情商领导力要务
- 2) 领导力的五大核心技能
- 3) 情商领导力修炼

七、总结与复盘

【特别说明】

上述课程内容为通常版本。在确定授课前，老师会提前与相关人员做进一步沟通。通过训前需求调研和需求分析，确定培训目标，并根据企业实际情况调整课程实施和内容。

课堂呈现案例

