

## 《正念情商领导力》工作坊

### 课程背景：

当今 VUCA 时代，市场变化剧烈，新生代员工辈出，组织架构因业务变化而复杂多变，在各种不确定事件压力挑战下，如何能迅速赢得客户、上司、同事的信任和支持？如何在经济下行，业务达标压力巨大的职场环境下依然保持自己和团队成员们的身心平衡健康，降低企业的管理成本？提升正念和情商能力的学习，能有效培养领导者头脑清晰，洞察力强，处变不惊，主动积极行动，鼓舞人心共同前行，无疑将对团队，组织发展、达成高绩效目标起到至关重要的推动作用。

本课程讲师杨莉珺毕业于上海中医药大学，精通心理学、医学，是 6 秒情商认证导师，师从美国医学博士卡巴金教授的正念减压法，在世界 500 强企业奥林巴斯担任 HRD, 人才发展总监 15 年经验。目前是国际 ICF 认证的高级企业领导力教练，资深企业高管和团队教练，深度熟悉正念、情商和管理者绩效的内在关系，重视企业高绩效目标的达成，擅长通过工作坊、辅导国际最领先的正念领导力心法与技能的同时，通过实战教练练习互动点评创造管理者觉察，提升管理者心智模式，调整相应行为，达成培训绩效成果。给国药控股、招商银行、苹果 APPLE、英格索兰、铁狮门房地产、美的集团等知名企业的众多管理者上过正念情商领导力课程，深受企业和学员好评。

### 学员对象：

中高层业务管理者、变革时期新团队领导者

### 学习收益：

通过完整的 1 天正念情商领导力工作坊，你将获得如下成果：

- 1、掌握提高个人专注力及工作效率、改善个人及团队的抗压能力及复原力的正念情商理念和方法。
- 2、学会与各种负面情绪相处，自我和系统关怀，更健康快乐的工作；
- 3、赋能团队的落地的情商管理工具、方法与对话模板

### 课程大纲：

#### 第一模块：正念情商领导力的商业价值

- 1、 互动破冰游戏，增强对当今时代的不确定性的理解和团队现状共识
- 2、 案例学习：谷歌、苹果公司、微软运用正念情商领导力提升高绩效。
- 3、 正念、情商的定义、价值、在企业业务情境中的运用
- 4、 成功的核心要素和人性冰山模型对领导力的启示

- 5、 实战练习：2023年工作生活中面临的挑战和领导力提升目标

## **第二模块：正念情商领导力的自我觉察**

- 1、 案例分析：领导与员工谈话花了2小时，员工依然不接受新的工作安排
- 2、 情绪压力产生的大脑机制、对身心健康与工作绩效的危害
- 3、 观看情商版权视频：停车场到底发生了什么
- 4、 探索情绪背后未被满足的需求或者价值观冲突
- 5、 实战练习：想法、情绪、感受的扫描、偏差调整
- 6、 实战练习：正念微笑与感恩

## **第三模块：正念情商领导力的自我管理**

- 1、 情绪管理的方法与技巧
- 2、 内在自我对话和自我接纳对话方法和练习
- 3、 能量层级图的解读和日常运用练习
- 4、 内在冲动与惯性反应的识别与破除
- 5、 实战练习：每日成功状态设定方法、偏差调整方法
- 6、 实战练习：每日能量提升管理方法

## **第四模块：正向情商领导力的赋能团队**

- 1、 案例分析：985院校优秀毕业生进世界500强的小王入职半年后辞职
- 2、 95后职场新员工特点、心理期待和有效的正念情商领导方式
- 3、 衡量高绩效团队的3大标准
- 4、 建立信任、达成共识的正念聆听、提问和反馈方法与练习
- 5、 实战练习：价值百万的正念同理心三步曲模板与练习
- 6、 实战练习：正念情商领导力的直面问题、赋能他人策略（世界咖啡）

## **第五模块：正念情商领导力的持续精进**

- 1、 案例分析：公司明星团队的王总监身心俱疲
- 2、 高绩效领导者的五大共通特质和持续修炼方法
- 3、 正念感知成功愿景与目标设定
- 4、 成长性思维与知行合一
- 5、 实战练习：正念情商领导力的落地行动计划（群策群力）
- 6、 学习收获分享、答疑与CHECK OUT

**备注：以上为1天培训标准课程，可以经调研访谈后、定制化设计课程内容。**