

# 2020年顺德区大学生公益讲座

## 《励志职场 赢在情商》

### 何立

- 应用心理学副教授/硕导，企业管理博士，应用心理学硕士
- 广东省人力资源研究会学术委员/常务理事/副秘书长
- 管理心理学领域资深培训师、咨询师（多个版权课程拥有者）
- 中山大学、暨南大学高管培训中心常年合作培训讲师
- 广东省人力资源管理专业委员会高级顾问



### 任职 经验

何立老师主要致力于岗位管理、绩效管理、薪酬管理、管理心理学、人才测评、EAP（组织心理建设项目）的咨询服务与培训工作。主持过广东移动、广西移动、广州港集团、雅居乐集团、粤电集团、广百集团、顺德水业、金意陶集团、广新海事重工等二十余家企业人力资源管理、人才测评等咨询项目。曾任广州市恒缘企业管理顾问有限公司人才评价中心经理、副总经理，保利房地产（集团）公司招聘与绩效经理。

# 课程大纲

## 导入 认识我们的情商

情商：情绪、意志、性格、行为习惯的综合体

情商的领域：自我领域与关系领域

100%的成功=20%的IQ+80%的EQ和AQ

情商的本质：是一种有广度的智商

情商与智商组合的四种机缘

情商的意义：职业发展中的核心要素

## (一) 自知

人性是什么：三个因素

我们性格的由来：遗传、原生家庭和成长经历的心智印记

我们的思考方式：思维图式的重要影响

情商行动力：简单——运用之妙，存乎一心

情商行动力：善意——用自己的善意照亮别人

训练：善意的自我暗示&真诚的赞美

情商行动力：吸引人的个性品质

## (二) 自控

满意感产生的公式

情绪ABC理论告诉我们的规则

为什么要先化解情绪？

情绪管理的路径：转移——接受——淡忘

内控还是外控：内控性格的养成

### (三) 自励

焦点解决技术：短期、有效、快速

积极心理视角：对事件进行思维重构

思想建构练习：从负向目标、负向情绪、过去成功经验中建构

情商行动力：焦点解决技术的“七步积极自我对话法”

### (四) 协作

人际关系不好的真实情况是什么？

职场人际关系管理八个密码的结构

情商行动力：自我暴露——加强彼此信任的纽带

情商行动力：交换——人际关系的核心环节

情商行动力：反击——构建人际关系的均衡态势

情商行动力：担当——主动建立有利于自己的不平衡状态

情商行动力：角色——选对角色，入戏就很容易

### 赢在情商——场景沙盘：

沙盘一：工作任务完成得好，该怎么让领导知道？

沙盘二：工作量大不堪承受，该如何告诉领导？

沙盘三：领导对你关照，如何表达对领导的感谢？

沙盘四：如何应对同事的当面挖苦？

**本课程大纲会根据实际情况调整！**