

# 2023年情商培训心得体会四篇 情商培训 心得体会(大全6篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 情商培训心得体会四篇篇一

通过认真聆听公司组织的“情商与影响力”培训视频讲座，感觉收获很大。培训课上，吴维库教授通过案例分析和哲理故事，结合其丰富的学识及经验，分享了有关阳光心态、情商与影响力等的一些主要思想。使我从中学到了很多知识，从而能更好地感悟人生，生活更幸福，事业更成功，眼界更开阔！

通过此次培训使我明白，在当今社会，想实现高品质的沟通，创建和谐团队，实现生活和事业的双丰收，还需要高水平的情商[eq]

情商就是管理情绪的能力，能调动情绪就能调动一切。通过提升自己eq[eq]来提高自己的影响力，影响力就是领导力，拥有领导力就有追随者，领导者就是拥有追随者的人。关键是如何用eq来缔造一个人的领导力。吴教授告诉我们，首先是自己保持阳光心态，通过换位思考，结合自己的阅历和经验，换到位，建立高品质的沟通，就能逐步的提高自己的eq[eq]

提高情商[eq]是我们每个人都需要。在当今社会，完善的教育体系给了我们提高智商的机会，那么情商[eq]在当今工作和生活中，对实现幸福的生活和事业的成功就尤为重要。

因为情商[eq]是感性和理性的调节器。根据吴教授的讲述，我们可以从以下几方面来提升自己的情商水平。

要想照亮别人，首先照亮自己。首先要改变自己的心态，每日三省吾身，静坐常思己过，逐步的培养自己的阳光心态，要让自己成为工作和生活中的快乐源泉，只有实现了自己的好心态，才能给别人带来好心态，好心态才能取得工作的进步，好心态是创建和谐团队的基础，一个死气沉沉的团队，是不可能团结一致，奋发向上的。

要了解别人的情绪，控制自己的情绪。这一点在销售工作中尤其重要，不能充分了解客户的情绪，就不可能建立完美的沟通，没有沟通，就不会有销售的成功。吴教授通过案例告诉我们，事故往往源于情绪的失控。控制好自己的情绪，才能理性的对待生活和工作当中的问题，才能找到正确的解决方法，好的自控能力主要表现在善于理性地控制自己的情绪和欲望。自控能力的修炼，首先就是阳光心态的修炼。

换位思考是吴教授课程其中的一个重要内容，正确的换位思考，是打造和谐团队，开拓客户的不二法门。作为一名上有老板，下有员工的管理人员，换位思考尤其重要，对上思想换到位，才能不断的警醒自己，激励自己，努力的工作；对下换到位，才能良好的沟通和协调团队当中的每个成员，形成目标一致，积极向前的工作氛围，最终实现团队和个人的自我价值。

创建和谐团队，打造科普公司利润第三极，是我们软件管理中心成立的目的，在当前人员匮乏，业务没有目标的时期，必须加强阳光心态的修炼，多找方法，表面上看没有销售人员，其实公司的每个人都是销售人员，资源不在乎是不是自己的，关键是能不能为我所用，发动其他部门的人，在工作的同时，同样可以为我们部门提供软件销售的信息。通过这次课程的学习，确实收获很大，一点心得体会，请诸位同事共勉。

## 情商培训心得体会四篇篇二

七天的培训课程很快就过去了，虽然郑老师给我们的授课时间非常的有限，但在课堂上却教给了我们很多的东西，无论是从理论还是技能方面都让我受益匪浅。

因为以前也参加过很多次培训课程，基础也不错，这次申报了高级教练课程。郑老师的教学内容主要是流瑜伽以及流瑜伽中串联体位的运用，这些内容让我对瑜伽有了更深入的认识，尤其流瑜伽的呼吸是一息一动、串联流畅的。这和以往的瑜伽练习还是有一些出入的。同时郑老师的悉心指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，说到饮食，瑜伽则主张素食。因为肉食属于酸性食物，而素食则为碱性。酸性体制的人较碱性体制的人来说容易患病。而且在素菜中含有大量人体所需的各种元素往往比肉类还要多，常年吃素并不会产生营养不良的状况。牲畜被宰杀之前因恐惧、惊吓而分泌出大量的毒素在体内，人类肉食的过程中吃进的正是这些可怕的毒素，这正是造成现代人营养越来越丰富而疾病也越来越多的原因以前，我也有控制的吃素，但那是处于健康大考虑。

通过学习，我明白了吃素不仅仅是处于对健康地考虑，还有更深层的原因，那是对生命的热爱。将瑜伽生活化：吃早餐了，试一试收拾好你通常一边吃饭一边乱翻杂志，关掉电视全心全意尝你面前的豆浆，白粥，细细享受其中香甜润滑的滋味，一整天你可能都会颊齿留香——这也是瑜伽。早晨带着心意动作，呼吸，你的动作过程就会是一种享受——这也是瑜伽。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。几天下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部。由于自己的小肚子有点突出，所以老师教了收腹收束法

动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，臀部也慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是郑老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在几天的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来比如说头倒立，但很多人都做得很好，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一些难度较高的动作来练习。

结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照郑老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得郑老师教穿跃动作的时候，我总是穿的不好腿老屈，更不要提用双手撑住了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方慢慢的调整呼吸做好腹部收束法，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

第五，关注自己的呼吸。刚开始我在瑜伽练习中对呼吸总是控制并不是很好，每每这时就会烦躁起来，呼吸变得很混乱，更不要说集中精神了。后来老师教了我们很多种呼吸法，我才知道不能受老师节拍的影响，因为每个人的呼吸时间长短不一，要专注自己的呼吸，保持它自然的状态，使自己感觉舒畅心静就可以。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了呼吸法之后，我的心境

平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。

以上是我关于瑜伽的几点主要心得体会，以后我还会把它们贯彻到我日常的瑜伽练习中去，以不负老师的教导。在这里也有很多相对郑老师说的话，但一时又很难用言语来表达，只知道郑老师是我见过的笑容最温暖最慈爱也最有活力的老师，她身上有艺术家的特质，也有一种脱尘的味道，她更像一位天使而不仅仅是一位瑜伽老师。她的教学方法也与众不同，她在教学过程中从来不会批评任何学生，她总是让每个学生都感觉良好，信心满满。我们都由衷地喜欢她！希望郑老师日后能够扩大招生，让更多的同学体会到瑜伽的各种意境，修身养性。

## 情商培训心得体会四篇篇三

虽然田径训练方法各异，但是最终目标是一致的，即提高训练效果。结合个人多年的教学经验，在田径训练过程中，为了能够有效提高教学质量和效率，建议从以下几个方面着手：

对于田径运动员而言，早期的训练至关重要。在青春发育阶段，人体逐渐趋于成熟，运动员自身的素质训练也会从普通性质的训练向专项训练转变，这是一个渐进的过程，应当给予高度重视。在此过程中，需进行及时的专项训练。普通训练方法已无法再提高训练效果，唯有专项训练才能加快训练步伐，才能进一步提高运动员的成绩。早期训练过程中，还要适当增加负荷，采用针对性的方法来有效提高田径训练效果。在这一阶段，田径训练选材非常重要，良好的开端等于成功了一半。运动能力遗传基本规律，为运动员的选材提供了非常大的帮助。作为教练员，可基于运动员对运动能力的差异性需求将具有运动天赋的人才进行提前选拔，科学合理地训练，以激发他们的潜能。

田径运动训练过程中，应当坚持科学性原则，即在训练过程中循序渐进。在训练实践中，应当科学合理地安排运动量，

区别对待各层次上的学生，正确引导和指导学生合理营养，做好训练前的各项准备活动。中职学校田径训练过程中，除天气条件受影响外，每天都要在固定的点，比如7：00钟准时训练；作为教练，还应当以身作则；做好训练前的点名工作，按预定内容进行各项专业训练。为有效提高中职学校田径运动员训练的积极性，及时使他们在运动后体能得以恢复，还可定期给他们带来“惊喜”。比如，天气热时，给学生买一些“尖叫”饮料，休息时每人发瓶冷饮等。如果学校、院校能够提供这部分费用开支，这将是激发学生训练热情的不错手段。同时，还要确保训练的长期性，即严格按照计划方案，长期、持续地对学生进行训练。比如，平时教学过程中，采取分散式训练模式，每天早晨7：00至8：00，专门进行集中训练，而且将这一时间固定下来。如果没有特殊情况，学生应当每天都要坚持训练。

田径训练过程中，应当积极利用现代技术手段，利用科技指导运动员进行科学的训练。比如，利用生理和生化指标，对负荷量以及负荷强度进行严格控制；同时，还可利用先进的测试仪器和设备，对运动员的身体机能、身体素质综合水平等进行测评。针对本校的条件和学生特点，在田径速度性项目训练过程中，笔者认为应当建立专门的科研团队。比如，在釜山亚运会备战期间，国家体育总局田径管理中心专门为刘翔及其教练员，建立了专项的科研小组，被命名为刘翔攻关组，即我们所熟知的“翔之队”；在刘翔训练过程中，科研人员会随时将记录仪器设备加起来，将高速摄像机所拍摄的画面进行量化，形成数据。得到文字性数据以后，再将量化的指标送至教练手中。在此过程中，利用数码摄像机对刘翔训练、比赛过程进行拍摄，通过对拍摄图像数字化处理，计算出刘翔跨栏时所用的时间，并将其与约翰逊等110米跨栏运动员的数据比较，及时调整训练，使刘翔的潜力能够发挥到水平。

七天的培训课程很快就过去了，虽然郑老师给我们的授课时间非常的有限，但在课堂上却教给了我们很多东西，无论

是从理论还是技能方面都让我受益匪浅。

因为以前也参加过很多次培训课程，基础也不错，这次申报了高级教练课程。郑老师的教学内容主要是流瑜伽以及流瑜伽中串联体位的运用，这些内容让我对瑜伽有了更深的认识，尤其流瑜伽的呼吸是一息一动、串联流畅的。这和以往的瑜伽练习还是有一些出入的。同时郑老师的悉心指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，说到饮食，瑜伽则主张素食。因为肉食属于酸性食物，而素食则为碱性。酸性体制的人较碱性体制的人来说容易患病。而且在素菜中含有大量人体所需的各种元素往往比肉类还要多，常年吃素并不会产生营养不良的状况。牲畜被宰杀之前因恐惧、惊吓而分泌出大量的毒素在体内，人类肉食的过程中吃进的正是这些可怕的毒素，这正是造成现代人营养越来越丰富而疾病也越来越多的原因以前，我也有控制的吃素，但那是处于健康大考虑。通过学习，我明白了吃素不仅仅是处于对健康地考虑，还有更深层的原因，那是对生命的热爱。将瑜伽生活化：吃早餐了，试一试收拾好你通常一边吃饭一边乱翻杂志，关掉电视全心全意尝你面前的豆浆，白粥，细细享受其中香甜润滑的滋味，一整天你可能都会颊齿留香——这也是瑜伽。早晨带着心意动作，呼吸，你的动作过程就会是一种享受——这也是瑜伽。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。几天下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部。由于自己的小肚子有点突出，所以老师教了收腹收束法动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，臀部也慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是郑老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习

瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在几天的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来比如说头倒立，但很多人都做得很好，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一些难度较高的动作来练习。结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照郑老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得郑老师教穿跃动作的时候，我总是穿的不好腿老屈，更不要提用双手撑住了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方慢慢的调整呼吸做好腹部收束法，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

第五，关注自己的呼吸。刚开始我在瑜伽练习中对呼吸总是控制并不是很好，每每这时就会烦躁起来，呼吸变得很混乱，更不要说集中精神了。后来老师教了我们很多种呼吸法，我才知道不能受老师节拍的影响，因为每个人的呼吸时间长短不一，要专注自己的呼吸，保持它自然的状态，使自己感觉舒畅心静就可以。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了呼吸法之后，我的心境平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。

以上是我关于瑜伽的几点主要心得体会，以后我还会把它们贯彻到我日常的瑜伽练习中去，以不负老师的教导。在这里也有很多相对郑老师说的话，但一时又很难用言语来表达，只知道郑老师是我见过的笑容最温暖最慈爱也最有活力的老师，她身上有艺术家的特质，也有一种脱尘的味道，她更像一位天使而不仅仅是一位瑜伽老师。她的教学方法也与众不



同，她在教学过程中从来不会批评任何学生，她总是让每个学生都感觉良好，信心满满。我们都由衷地喜欢她！希望郑老师日后能够扩大招生，让更多的同学体会到瑜伽的各种意境，修身养性。

## 情商培训心得体会四篇篇四

何为智商？对于以前的我来说，的确是比较肤浅。“智商”是什么？智商就是智力商数，是衡量一个人智力高低的重要指标，是指一个人所具有的智慧的数量和对科学知识的理解、掌握能力。智商表现为智力，人们的智力形成了一个体系：注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力、自学力、吸收力、消化力、研究力、抽象力、组织力、表达力、表演力、创造力、解决力。其中最基本的是记忆力、思维力、想象力和创造力。

作为一名管理者，首先要有高的商业智慧，商场如战场，在商场中也要以智取胜，这属于商业智慧。其次还要有管理智慧，管理讲究“三效”——效率、效益、效果。管理要管得有道理，这个道理包括了理智的管理，特别是管人更要用智慧，而且管理的直接目的就是提高效率，“效率体现一切”，于是许多管理者的智慧都用在了提高效率上。再次就是领导智慧。一个领导者，最根本的任务是做什么？决策、用人、服务。

所以我们要提高我们的智商，开启人生的智慧大门。因此，必须做到以下几点：第一，多学习。成功始于学习，知识成就未来，要努力学习各种理论知识，特别是哲学。第二，多实践。人常说读万卷书不如行万里路。第三，多思考。多思考是锻炼大脑之道，是开发智商的良方。第四，多激励。激励是一个法宝。对人力资源的开发与管理，最根本的就是激励。第五，多创新。创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。

## 情商培训心得体会四篇篇五

20xx年8月26日到8月30日学校派我们参加了商南县首届校园足球指导员培训，我很高兴参加这次教育局针对全县中小校园足球活动指导员培训班。我非常珍惜这次难得的培训机会，县局特别邀请了王未令和林江华两位a级足球教练员来亲自指导我们这些学员。在这短短的6天时间里，我真真切切地感受到我们国家对青少年足球的开展工作的重视。我作为一名体育教师，作为青少年足球活动的推广者之一，感到很荣幸，相信在以后的工作中，尽自己的绵薄之力。

林老师充满自信，语言幽默、含蓄、大方。表情丰富，非常富有感染力，并且沉稳干练，不苟言笑，看得出专业理论知识深厚。

这次培训活动是理论和实践相结合的形式。先是对足球理论知识进行培训，然后就是到足球场上去实践活动。实践课重点学习了准备活动、运球、突破、传球、接应、控球、协调性训练以及比赛指导，非常实用。针对训练方法以及训练手段，王老师讲解的清楚、简练、实用，我感到受益匪浅。

学会创新，针对在比赛过程中发生的各种技术动作，真真正正地运用在平时的训练当中，要有针对性，增加趣味性。

如何看待校园足球？王老师也给我们作了解释，校园足球应该重点面对小学和初中这个年龄段的孩子，在这个年龄段的孩子们更多是培养兴趣，让他能够通过踢足球，在游戏当中体会快乐，实际上在游戏当中健身。假如说每天只踢半小时，这半小时他得到身体锻炼，精神上得到了调整，他会有更旺盛的精力去面对学习，老师们这样才会欢迎，否则你长时间踢球会担心影响学习，家长也会有这个疑问。我将梳理一下自己思路，从我们学校的实际出发，制定出适合我们自己的训练计划，将校园足球活动更好的发展开来，让孩子们一起阳光灿烂，快乐足球。

## 情商培训心得体会四篇篇六

台湾成功经理人余世维曾经讲过,大凡成功人士不仅智商高而且情商也高。eq追踪20xx年,在成功人士当中情商高者占80%。智商(iq)是指人的智能表现,既是对科技的理解;情商(eq)是指人的情绪反应,也可称为人际关系。因此情商体现管理者的精神内涵。eq具体表现在以下几个方面:

一、管理者个人的自我情绪与情感认知。eq作为有个体特征的心理现象,首先表现为一种对于自我情绪与情感的认知,知己知彼,认识到自己的情绪特征之后,才懂得需要用什么样的人。

二、管理者如何调控自己在企业管理过程中的情绪:在现解段企业的经营管理过程中,企业管理者如何调控自己情绪,直接关联到企业文化、企业凝聚力与企业整体式,一个脾气暴躁易怒的管理者必将塑造一个谨小慎微、阿谀奉承、缺乏尊重的企业氛围。

三、管理者如何善于理解与认知企业员工与客户的情绪与情感需求:企业管理者作为企业营运的责任者,对于构建企业内部的团队精神与发掘外部环境对于企业的情绪认知具有不可推卸的责任。善于发现别人情绪与情感表现,是一个好的管理者的基本素质,企业作为一个团队,队员的情绪发生问题,必然影响到团队的健康,会导致一个企业的团队效率低下。

四、管理者如何通过有效的情绪表现去做好人际沟通与对外沟通,人际关系艺术就是调控与他人的情绪反应的技巧,心理学认为良好的沟通能力是塑造情绪与调控情绪的基本素质,一个具有很强人际沟通能力的管理者,可强化其受社会程度、个人魅力、领导权威、人际互动的效能以及管理的成效,也是增加企业向心力的根本所在。

五、管理者如何激励自己与员工：情绪经常表现为一种隐藏的内心的活动，心理学家认为，激励是一种非常积极的情绪指标，追求热情、专注、干劲、动力、革新、信念、价值、远见、精神以及其他许多积极的情绪会为企业带来巨大财富。管理者的自我激励与激励他人，是培育企业情绪资本的重要方式，正确对待他人的缺点与错误，通过积极的激励情绪去构建自己以及企业、社会的情绪资本，为企业发展创造积极的价值。

经营一个企业的eq□就如同园丁培育一片苗圃。企业员工的情商枝繁叶茂，企业有机体就会开花结果。