

《逆商》课程大纲

课程概述：

人的一生大多是在逆境中度过的，当我们遭遇各种困境、失败和挫折时，逆商（AQ）的高低将起到决定性的作用。

- ✚ 我们该如何应对坏“情况”，往往决定我们能否从坏情况中走出来的并不是智商，更不是情商，而是逆商。
- ✚ 如何在顺境中保持清醒，如何在逆境中勇往直前，如何从低谷绝地反击，如何在压力面前不逃避，不退缩，这些都与“逆商”有直接关系。
- ✚ 只要地球还在转动，逆境就永远不会消失。
- ✚ 当一个人攀登高峰时，智商（IQ）决定基本的生存条件，情商（EQ）决定能否成功登顶的基本素质，而逆商（AQ）则是决定你能否登顶、迈向成功的决定因素。

逆商表示挫折承受力的指标，反映的是人们面对逆境和挫折时的心理状态和应变能力，本课程从认知心理学、社会学和个体成长力学出发阐述逆商 CORE——Control（掌控感）、Ownership（担当力）、Reach（影响度）、Endurance（持续性）四个纬度，以及如何使用 LEAD 工具（L= Listen，倾听自己的逆境反应；E= Explore，探究自己对结果的担当；A= Analyze，分析证据；D=Do，做点事情）的同时，例举了现实生活和工作中大量的案例，为学员全面传授如何应对逆境的方法、如何重塑生活，从而向上攀登超越自我、掌控我们未来前行的方向。

课程时间：2天

参加对象：各级管理者

授课老师：《冲突管理》和《成长力》书籍作者：蒋巍巍先生

课程内容：

一、AQ 概论---人生就是从一个逆境到另一个逆境

- 每个人心里的成功和眼里的成功
- 关于人类效能的根本问题
- 什么是逆商 AQ
- 面对逆境的三种基本状态剖析
- 逆商(AQ)与情商(EQ)和智商 (IQ) 之间的关系讨论

二、构成逆商 (AQ) 的三大支柱

- 支柱一：认知心理学
- 支柱二：脑科学
- 支柱三：个体成长力
- 工具与研讨：个体优劣势分析、调整与改变

三、衡量逆商的 CORE 指标

- 逆商的 CORE 四维度
- 了解你的逆商并采取行动
- 担当、责任与成就之间的联系
- 影响力的来源与运用
- 持续性与耐力分析
- 工具与讨论：CORE 自我分析模型

四、提高你的逆商和攀登能力的 LEAD 工具

- LEAD 工具的原理及运用
- LEAD 工具的应用方法解析与演练
- 用 LEAD 工具引导朋友
- 引导他人的本质
- 用 LEAD 工具引导一位同事
- 用 LEAD 工具引导你的孩子学会担当
- 用 LEAD 工具引导他人的潜在益处

五、如何提高个人逆商 (AQ)

- 问题：请分享你在提高个人逆商的心得体会？
- 思考、讨论与回答
- 1、什么素质无可替代
- 2、专注力与聚焦法则的运用
- 3、梯子法则的运用
- 4、橡皮筋法则
- 5、强者生存法则

六、高逆商组织：打造攀登者文化

- 运用逆商面对危机与契机
- 逆商和领导者变革力
- 领导者面临的挑战
- 组织的逆商
- 逆商对组织成功所发挥的作用
- 创建高逆商组织过程中的障碍
- 高逆商组织的案例与分享