

《攀登者 TM—用高逆商从容面对压力，攀越逆境》课程简介

■ 课程背景

每个人的一生总会面对或多或少的压力和逆境，有的人选择放弃，有的人选择勇敢面对，其实我们每在逆境中做小的破城突围，都是对自身的一次大的人生突破。

在这个处处充满变数和竞争激烈的时代，压力如空气般存在。有工作的压力：项目、业绩、升职、加薪……也有生活的压力：逼婚、催婚、买房、房贷、车贷……如何面对压力和逆境几乎决定人生走向。对个人而言，工作和生活中所取得的成就不仅仅是能力和天赋决定的，还取决于你的应对压力和逆境的能力，即逆商。

- 逆商决定着你能抵御逆境和克服压力的能力如何；
- 逆商决定着你会战胜压力，还是会崩溃倒下；
- 逆商决定着你会超常发挥、超越潜能，还是会无力抵御；
- 逆商决定着你会放弃，还是会获胜。

因此，逆商能够助你学会在逆境和高压力环境下如何面对，在别人撤退的地方继续攀登，不做人生旅途中的放弃者和扎营者。

而对领导和组织而言，逆商是组织成功中一个基础的、决定性的因素：

- 它将影响上司的能力及其属下的跟随能力；
- 它将决定着组织变革的影响程度和成功概率；
- 它将决定着组织内部的员工能多好、多快地应对持续不断的变革。

■ 课程收益

这是一堂通过提升逆商，来帮助你面对压力和逆境的课程，它能够帮助你提升应对坏事情的能力，避免陷入负面情绪中，无法自拔。运用逆商四维度检测和 LEAD 工具训练逆商等方法，完成自我重构，攀越逆境，实现人生目标。

■ 适合人群

生活和工作感觉压力山大的人/渴望提升逆商管理的职场人/无法勇敢面对逆境人/对 AQ（逆商）好奇的人

■ 课程时长:1 天 , 6h

■ 课程结构

■ 课程大纲

1、课程游戏导入：“千里缘分一线牵”

- 1) 游戏中的三类人：放弃者，犹豫着，和迎难而上者
- 2) 面对压力的三类人：放弃者，扎营者和攀登者
- 3) 讨论：三类人群的工作和生活状态
- 4) 压力与逆境困境现象

2、逆商对于我们的意义；

- 1) 一个简单的游戏，体现了我们的逆商、智商和情商的协同合作
- 2) 逆商、智商和情商的三者的区别
- 3) 逆商、智商和情商对于人成长的作用
- 4) 逆商决定人生高度

3、逆商的组成维度

- 1) CROE 工具评估个人逆商；
- 2) 逆商的组成维度
 - 掌控感
 - 担当力
 - 影响度
 - 持续性
- 3) 拼图游戏：工作当中的压力表现和影响维度
- 4) 避免压力沦为灾难化的方法
 - 分心法
 - 重塑法

4、如何提升逆商，应对压力

- 1) LEAD:攀登逆境的技巧
 - L (Listen) : 倾听反应
 - E (Explore) : 探究责任
 - A (Analyze) : 分析证据
 - D (Do) : 做点事情
- 2) 攀登逆境案例：我的爱情故事
- 3) 漏斗法则：迈出你对抗压力和逆境的第一步
- 4) 1V1 练习：攀登逆境的“六脉神剑”