

逆商心理资本与职场情商



引言：

面对同样的挑战性目标，员工们的态度为何不同？

哪些主观因素影响了员工在挫折与压力下的表现？

这些因素是否可以通过日常管理被有效的开发？

路桑斯教授于 2004 年提出了逆商心理资本的概念，即心理资本是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态或心理能力，具体表现为：在面对充满挑战性的工作时，有信心并能付出必要的努力来获得成功（自信）；对现在和未来的成功有积极的归因（乐观）；对目标锲而不舍，为取得成功在必要时能调整实现目标的途径（希望）；当身处逆境被问题困扰时，能够持之以恒，迅速复原并超越障碍取得成功（韧性）。

培训目标：

- 知识层面：了解逆商心理资本的模型及相关知识
- 技能层面：掌握开发员工 4 项逆商心理资本的管理技巧

课程适用：

1. 管理背负挑战性指标的员工。
2. 管理需不断承受市场变化的员工。

3. 管理工作中经常面对挫折的员工。

4. 管理工作心态较为消极的员工。

课程时间：1天

课程大纲：

第一维度、逆商心理资本之乐观维度

1、影视案例分析

2、分析：三个维度洞察组织中的人性

3、心理学验证：杜乡的微笑（1960，加州大学，科纳特和哈克）

4、应用：洞察组织中的人性，提升乐观心理资本

(1) 表情

(2) 微表情

(3) 肢体语言

5、互动环节：情境下的乐观心理资本

第二维度、逆商心理资本之希望维度

1、影视案例分析

2、分析：打开士气的希望心理资本

3、心理学验证：电击实验（1961，耶鲁大学，米尔格莱姆）

4、应用：重振希望心理资本的方法

(1) 提升执行力的三步技巧

(2) 责任到人的技巧

5、高希望心理资本提升执行力：认知 ABC 系统

第三维度、逆商心理资本之韧性维度

1、影视案例分析

2、分析：非物质激励提升韧性心理资本

3、心理学验证：监狱实验（1971，斯坦福大学，津巴多）

4、应用：韧性心理资本提升的方法

(1) 善用非物质激励提升韧性心理资本

(2) 非物质激励的弱点及克服方法

5、韧性心理资本促进职场情商：认知失调促进自我改变（1959，费斯廷格）

第四维度、逆商心理资本之自信维度

1、影视案例分析

2、分析：HRV 协调技术增加自信心理资本

3、心理学验证：小白鼠溺水（2004，内布拉斯加州大学，路桑斯）

4、应用：提升自信心理资本的途径

(1) 一个中心

(2) 两个途径

5、高自信心理资本打造高情商团队