

# 逆商提升技能培训

**主讲：**凌洁冰

**课时：**1-2 天

**课程背景：**

组织变革对学员的挑战，  
市场环境变化快对学员的挑战，  
公司内部流程不成熟对学员的挑战，  
。 。 。 。 。 。

了解逆商的由来，决定逆商的因素  
经历逆境是成功旅程的必有过程  
逆商对生活和工作巨大作用  
测试自己的逆商水平，掌握提高逆商的各种方法  
培养自己的逆商，在工作中勇面逆境！

**课程大纲：**

## **第一节：逆商认知**

### 1、从 IQ、EQ 到 AQ

智商、情商与逆商的区别  
智商、情商、逆商三者对职业有什么影响？  
逆商关键词解析

### 2、何谓逆商？

面对困境、挫折时，克服困境与挫折的能力

如何评估自己的逆商值？

逆商在自我与团队管理中如何应用？

### 3、认识逆境困局

逆境造成的最大影响是什么？

面对形式严峻为何想要解决问题的人是少数？

作为管理者最大的威胁来自于什么？

受制于人到操之在我转变工具应用

### 4、逆境之成功之树解析

逆商成功数模型

### 5、逆商测试

现场全员测试

## 第二节：逆商构成架构解析

### 1、逆境累积

我们面临哪些危机？

您的现状是一夜之间发生变化还是累积的结果？

背负沉重负担，每天面临挑战，变革的巨石，被失败的尝试侵蚀，

被时间的狂风摧毁，你还会持续攀登吗？

面对逆境的三种类型：攀登、扎营、放弃

### 2、逆境三层次

社会逆境、职场逆境、个人逆境

如何应对三层逆境？

### 3、逆商三支柱

认知、身心、大脑

### 4、逆商四维度

掌控、担当、影响、持续

CORE 模型工具应用

个人 CORE 工具应用

团队 CORE 工具应用

## 第三节：逆商五大因素解析

### 1、个人行为模式

个人行为类型现场测试

管理者自身是有效行动的前提

强求公正的心态会阻碍行动

如何挣脱害怕成功与失败的桎梏？

### 2、个人才能欲望

管理者个人与团队成员必备哪些素质？

如何摆脱束缚才能发挥的因素？

不让阶段性困境影响目标

管理者的出路——时刻奋斗！！

### 3、智力、健康与性格

智力行为表

健康性格结构

如何更新性格？

#### 4、自信和勇气

培养坚忍、克服怯懦的法则

勇于面对危险=迎取机遇

勇气决定决心的价值

#### 5、两极情绪

本我、自我、超我与情绪

控制与消除不良情绪的方法应用

如何战胜情绪的大敌——恐惧？

### **第四节：提高逆商的工具**

#### 1、引导自己抵抗重大挫折

个人在重大挫折中的表现形式

导致抑郁的主要因素是什么？

引导自我疗愈的工具应用

#### 2、重新思考自身角色

如何驱除自己的受害者角色？

如何驱除自己的被阻挡者角色？

#### 3、LEAD 工具的应用

逆境反应、结果担当、分析证据、做出行动

如何培养自己的攀登意识？

如何培养逆境嗅觉？

如何给自己敲警钟？

如何打破 LEAD 工具应用的障碍？

#### 4、止念法工具应用

分心方法工具应用

重塑方法工具应用

#### **第五节：管理者如何提升团队成员的逆商？**

##### 1、提问不说教

提问的目的是让下属掌握信息，探索和体验是最好的方法

促使下属认清现实

CORE、LEAD 在提问中的应用

##### 2、倾听加关心

理解对方的困境

用逆商工具进行倾听

##### 3、避开建议陷阱

建议的长期与短期效果

重新定义管理者角色

行动清单由下属列出

##### 4、引导担当

员工能力提升表

与员工一起分析困境 CORE

用 LEAD 引导员工需要承担的责任

##### 5、如何激发组织成员的活力？

#### **第六节：课程回顾与总结**

问题：组织中，个人中常见哪些逆境？

怎样面对组织中的各种逆境？

举例 1、组织变革对学员的挑战，我们如何面对？

举例 2、市场环境变化快对学员的挑战，我们如何面对？

举例 3、公司内部流程不成熟对学员的挑战，我们如何面对？