

逆商 AQ 提升训练

【课程介绍】

逆商（Adversity Quotient，简称 AQ）全称逆境商数，一般被译为挫折商或逆境商。它是指人们面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。心理学家认为：100%的成功=IQ（20%）+EQ 和 AQ（总共占 80%）。一个人事业成功必须具备高智商、高情商和高挫折商这三个因素。在智商都跟别人相差不大的情况下，挫折商对一个人的事业成功起着决定性的作用。

在市场经济日趋激烈的 21 世纪，企业经营成功与否，不仅取决于其员工是否有娴熟的专业技能和优秀的管理才华，而且在更大程度上取决于其面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。有研究显示，AQ 高的人手术后康复快，销售业绩也远远超过 AQ 低的人，在公司中升迁的速度也快得多。

《逆商 AQ 提升训练》课程秉承幸福心理学理念，运用 LP 教练技术，可以提高员工的逆商 AQ，运用实际有效的方式，帮助企业提高工作绩效，提升情绪生产力、激发工作创造力，可以帮助职工保持健康、活力和愉快的心情。在最短时间增强对工作的热情和生活信心，减压增能，提升心理资本，改善心态绩效和行为绩效，轻松应对日益激烈的竞争，更快乐的工作，幸福的生活！

【培训收益】

蝴蝶出生的启示，经历逆境是成功旅程的必有过程。

没有经历逆境挑战的成功，无法充分体验成功的喜悦。

提高克服逆境的能力，是走向成功的重要条件。

了解七情六欲五毒，学会负面情绪调适方法及逆商 AQ 提升方法。

逆商 AQ 管理自测和性格压力自评，自我觉察成长，增进生活智慧。

学会逆商 AQ4 个维度，控制感、归因、影响范围和持续时间。

结合工作情景实战训练，提升职业逆商 AQ。

增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决消极情绪心理根源。

掌握协调冲突的技术，学会与同事相处黄金法则，促进跨部门协作沟通。

增强抗压能力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

发掘内在动力，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

掌握行之有效的挫折应对策略，学会各种有效的放松方法。

学会自我催眠激励技巧，提升逆商，增加团队绩效。

潜意识对话：发掘内在成长的力量，变压力为动力。

幸福职场：ABCDEF 情绪理论改变心态绩效和行为绩效。

体验现场神奇催眠术：了解潜意识的 3 大特点并善用倍增财富。

培养积极双赢思维-升级 BVR 信念、价值观、行为模式系统。

【授课方式】

针对客户需求定制课件，注重困扰问题解决和现场解疑答惑，行动学习教练式辅导培训采用案例分析、分组讨论、角色扮演，AB角训练、心理测评、情景模拟和实战演练，课程氛围轻松活泼，激发学员的学习兴趣，在内在感悟和方法练习中获得技能提升，改善

心态绩效和行为绩效。

课程具有极强的实用性：30%的理论+40%的方法+30%的实例。

培训课程提倡以人为本、感悟为宗、实操为要、效果为王。

体验式培训：互动性强、幽默、生动、亲切。

专业背景、前瞻理念、独到观点、丰富实践经验构成独特课程体验。

【培训对象】：公司中高层管理人员、职业经理人、及普通员工

【授课时间】：1-2天

第一单元：AQ 概论

问题一：什么叫AQ？AQ与IQ、EQ有何异同？

提问、思考、回答

分享：从IQ、EQ到AQ

AQ的定义：AQ是引起逆境顺转的潜在力量

AQ人人皆有，却非人人珍惜、善用

关于逆境的哲学思考

成功之树——树叶：行为 树枝：才能和欲望

树干：智力、健康与性格 树根：信念

个人AQ自测，AQ问卷

分组讨论：你认为是逆商是什么？

问题二：为何讨论AQ

1、走向成功的要求

高智商并不一定导致成功（高材生博士悲剧）

高情商也不简单等于成功（缺乏毅力）

2、逆境时代的挑战

- 竞争、信息时代，节奏越来越快

下岗、再就业、大学毕业找工作竞争激烈

- 知识更新的频率越来越快

3、提高能力的重要途径

- 逆境是人生无法避免的问题

- 正确对待逆境需要具备控制能力

- 逆境的体验、把握和处理，是走向成功的必修课

第二单元：逆商（AQ）的主要理论

问题三：如何认识逆境和战胜逆境的能力

1、认知心理学

习得无助可以解释为什么许多人会放弃努力

不断升级的沮丧感是由流行的习得无助造成的

乐观主义者与悲观主义者对逆境的反应不同

2、神经免疫学

人们的思想、情感受大脑里的一种调节人体抵抗力的
化学物质调节

逆境产生的挫折感、无助感的反应，比逆境本身重要

如何对待逆境与精神健康和生理健康有直接联系

如何对待逆境，将影响一个人的免疫功能

3、神经生理学

思想和行为重复的次数越多，就变得更加潜意识化、无意识化，形成习惯

消极思想和行为的多次重复，也会变得无意识，形成习惯

大脑随时随地能形成习惯,习惯慢慢固化到大脑潜意识区

第三单元：决定 AQ 的五大因素：

问题四：你知道是什么因素决定你的 AQ 吗？

提问、思考、回答

1、个人行为模式——“成功之树”的常青叶

测试你的行为类型

了解自己是有效行动的前提

挣脱害怕成功与害怕失败的桎梏

正确的行为源于正确的判断

不要让强求公正的心态阻碍行动

2、个人才能和欲望——高逆商的驱动力

人才必须具备的素质

人才必须是学习型个人

如何摆脱束缚才能发挥的因素

时刻奋斗在理想的彼岸

你的理想是否适合你的能力

不要因为阶段性的困境而放弃目标

3、智力、健康与性格——走出人生冰河的原始资本

决定智力的因素，智力体操

不要让身体处于“亚健康状态”

怎样才算心理健康

影响性格的种种因素

4、自信和勇气——走向开阔人生的翅膀

缺乏自信是性格软弱和事业不能成功的主要原因

培养坚忍，克服怯懦的法则

忍耐危险就是在迎取机遇

决心的价值由勇气而定

一个决心强似一百个奇迹

5、情绪——生命的指挥棒

原始情绪与情绪的两极性

情绪与动作表情及体内反应

战胜情绪大敌——恐惧

第四单元：提高AQ的实践方法

问题五：你知道怎样在生活和工作中提高你的AQ吗？

提问、思考、回答

1、学会降低精神紧张度

紧张状态病，生活变化与紧张度

职业与紧张度

自测你的紧张状态

2、工作着，但不要陷在工作里

工作是人类最美好的表达方式

工作是使生活更有意义，若不是，放弃它

3、要勇于做别人所不为的事情

勇气乃胆识

勇于坚持自己的信念

勇于犯错，勇于决策

培养自己的勇气

4、认清金钱的奥秘

必须有付出才能得到

富的另一面是放弃

不要为了财富而放弃天赋

第五单元：当事不顺时需要 **AO**

问题六：你对挫折和委屈如何认识？你认为它们会有积极作用吗？

提问、思考、回答

1、“没有问题”的人生是不存在的

无论任何问题都会有终结

问题中隐藏着良机

问题不可避免，对问题的反应都可选择

2、如果你这样做，问题就能解决

对问题不要估计过低，也不要估计过高

对问题不要白白地等待，要采取行动

从各种角度思考问题

向解决问题的可能性转化

3、不要交出人生的主导权

不要看别人的脸色

不要给自己设置框框

不要把自己交给挫折和恐惧

不要产生消极的“怪念头”

面对事实，但不要将主导权交给它

4、相信可能，珍惜梦想

不要因为存在不好的一面而排斥可能性

不要因为已经做了决定而排斥主意

不要因为不具备条件而排斥主意

不要因为可能会失败而排斥主意

不要忽视“可能性”的力量

第六单元：如何提高个人逆商（AQ）

问题七：请分享你在提高个人逆商的心得体会？

提问、思考、回答

1、什么东西也不能代替毅力

2、逆商的四个维度

3、控制能力提高的方法

4、逆境起源与结果分析

5、逆境影响范围的控制

6、逆境影响的持久性分析

第七单元：AQ 在企业中的应用

问题七：请分享你在企业中应对逆境的心得体会？

提问、思考、回答。

1、企业个人中常见的逆境。

当你面对难对付的事时；

当你面对难对付的人时；

当你的工作压力非常大时；

当你受到委屈和不公正的待遇时；

2、怎样面对企业中的各种逆境。

3、利用 AQ 培养和选拔人才

AQ 高的人才能胜任有挑战性的目标；

AQ 高的人才能胜任中高层干部；

AQ 高的人才能与私企 BOSS 和谐相处；

AQ 高的人才才是解决问题之人；

AQ 高的人才才是企业最需要的人。