

打造超强内核—企业全员逆商管理训练

培训师——吴丹

课程内容：

本课程系统阐述了逆商的重要性。通过运用先贤哲人的金玉良言和古今中外贴近生活的现实案例，论述了逆商是当今社会成功人士必备的品质，以及逆商对人生成败、生活品质的制约影响。

课程对象：职员、经理、主管、大学生等

课程目标：

- ❖ 了解逆商对人生成败的影响
- ❖ 找到提高逆商的方法和途径
- ❖ 遭遇逆境时能够坦然面对并积极摆脱困境
- ❖ 掌握成功必备能量，拥有积极、乐观、进取的美好人生

课程时间：2天（12小时）

课程大纲：

概念篇

- ❖ **第一章 逆商：成功者必备的能量**
- ❖ 一、什么是逆商
- ❖ 二、成功者必备的3Q
- ❖ 三、衡量逆商的CORE指标
- ❖ 四、了解逆商的三个层次
- ❖ 五、逆商的功能
- ❖ 六、认识逆境的可及范围
- ❖ 七、培养高AQ检视和面对逆境反应的系统
- ❖ 八、内心的强大才是真正的强大

思想篇

- ❖ **第二章 天将降大任于斯人，必先苦其心志**
- ❖ 一、蝴蝶破茧而出
- ❖ 二、老鹰的重生
- ❖ 三、人生犹如两杯水
- ❖ 四、吃得苦中苦，方为人上人
- ❖ 五、能屈才能伸
- ❖ 六、以人为本
- ❖ 七、宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来
- ❖ 八、逆境是磨炼人的最高学府
- ❖ **第三章 心境决定处境**
- ❖ 一、ABC情绪理论
- ❖ 二、塞翁失马，焉知非福
- ❖ 三、思路决定出路
- ❖ 四、除了自己，没有任何人能打败你
- ❖ 五、跌倒不可怕，可怕的是不爬起来

- ❖ 六、我们不可以掌握风向，但我们可以掌握风帆
- ❖ 七、所有的胜利与征服自己的胜利比起来都微不足道
- ❖ 八、感恩给你逆境的八种人
- ❖ **第四章 彩虹总在风雨后**
- ❖ 一、当你身处痛苦时，你要开阔你的胸怀
- ❖ 二、生命的意义在于“折腾”
- ❖ 三、地狱般的磨炼，炼出创造天堂的力量
- ❖ 四、柳暗花明的心态
- ❖ 五、每一次挫折都有其意义
- ❖ 六、否极而泰来

行动篇

- ❖ **第五章 遇到问题是给你能力提升的机会**
- ❖ 一、越努力越有好运
- ❖ 二、激流勇进者方能领略江河源头的奇观胜景
- ❖ 三、做了便简单
- ❖ 四、皮球踢到此为止
- ❖ 五、成功人士比别人多付出
- ❖ 六、能力圈理论
- ❖ 七、眼光理论
- ❖ 八、敏则有功
- ❖ **第六章 进取心——让自己可持续发展**
- ❖ 一、树苗如果因为怕痛而拒绝修剪，那就永远不会成材
- ❖ 二、玉不琢，不成器
- ❖ 三、人如何增值
- ❖ 四、穷且益坚，不坠青云之志
- ❖ 五、过去属于死神，未来属于你自己
- ❖ 六、学习能提高逆商指数
- ❖ 七、自我效能感
- ❖ 八、下一个最精彩

社交篇

- ❖ **第七章 逆境是一种祝福**
- ❖ 一、在逆境中了解朋友
- ❖ 二、怎样看待朋友给你的逆境
- ❖ 三、如何理解失恋
- ❖ 四、珍惜拥有的幸福
- ❖ 五、宽容的智慧
- ❖ 六、敞开心胸，乐于接受忠告
- ❖ **第八章 让自己成为优质弹簧**
- ❖ 一、有压力才有动力
- ❖ 二、将恐惧击倒
- ❖ 三、不要怕出丑

- ❖ 四、你是何种物质
- ❖ 五、山重水复疑无路，柳暗花明又一村
- ❖ 六、身处冬季，春季还会远吗
- ❖ 七、危机便是转机
- ❖ 八、持续保持热情
- ❖ **第九章 逆境，是磨炼意志的大熔炉**
- ❖ 一、万事皆由人的意志创造
- ❖ 二、意志引人入坦途，悲伤陷人于迷津
- ❖ 三、坚定的意志能让你如虎添翼
- ❖ 四、让意志摆脱任性
- ❖ 五、培养意志是我们生存的目标
- ❖ 六、逆境能让你坚强意志，战胜恶运
- ❖ **第十章 信心比黄金和货币更重要**
- ❖ 一、墨菲定律
- ❖ 二、信心是生命中最伟大的力量
- ❖ 三、自信是英雄的本质
- ❖ 四、自信是成功的第一秘诀
- ❖ 五、信心可以化平庸为神奇
- ❖ 六、自信者不疑人，人亦信之

总结篇

- ❖ **第十一章 失败乃成功之母，总结是成功之父**
- ❖ 一、失败与成功一样有价值
- ❖ 二、失败是坚忍的最后考验
- ❖ 三、失败是迈向成功应付的代价
- ❖ 四、行成于思，毁于随
- ❖ 五、我思故我在
- ❖ 六、以史为鉴，可知兴替
- ❖ **第十二章 培养高AQ，提升幸福力**
- ❖ 一、平淡是一种人生境界
- ❖ 二、水静尤明，而况精神乎
- ❖ 三、随时携带阳光
- ❖ 四、关键词：正能量
- ❖ 五、战胜挫折，爱拼才会赢
- ❖ 六、人生的终极目标是幸福

完…