

《管理者的逆商管理》

培训师——吴丹

课程内容：

本课程聚焦现代企业中层管理人员特质，系统阐述管理者的逆商品质。课程共七章，从管理者如何面对工作压力、如何帮助员工缓解压力、如何进行时间管理调节压力、如何面对领导的批评，以及如何解决挑战性难题等，全面提升管理者逆商（挫折商）指数。

课程对象：总监、经理、主管等管理人员

课程目标：

- ❖ 了解什么是管理者的三项优秀品质（3Q）
- ❖ 了解什么是逆商，以及衡量逆商的四个指标
- ❖ 管理者如何面对工作压力
- ❖ 管理者如何运用时间管理调节压力
- ❖ 如何帮助员工缓解压力，提升团队绩效等

课程时间：1天（6小时）

课程大纲：

- ❖ **第一章 理解 IQ（智商）、EQ（情商）、AQ（逆商）**
- ❖ 一、什么是“3Q”
- ❖ 二、“3Q”与员工录用、提拔

案例分析与演练

- ❖ 三、IQ、EQ 与 AQ 的关系

- ❖ **第二章 管理者逆商（AQ）认知**

- ❖ 一、什么是逆商（AQ）
- ❖ 二、衡量逆商的 CORE 指标
- ❖ 1、控制
- ❖ 2、归因
- ❖ 3、延伸
- ❖ 4、耐力

影片观看、分组探讨

- ❖ 三、高逆商的体现
- ❖ 四、低逆商的体现

自检、案例分析

- ❖ **第三章 管理者逆商（AQ）——压力管理**

- ❖ 一、认知压力
- ❖ 二、适当的压力产生动力
- ❖ 三、压力的来源
- ❖ 四、降低压力值的途径
- ❖ 五、调适压力
- ❖ 六、管理者要让自己成为优质弹簧

❖ 第四章 管理者逆商 (AQ) ——时间管理

- ❖ 一、时间管理能有效缓解工作压力
- ❖ 二、记录时间
- ❖ 三、分析时间
 - ❖ 1、优先矩阵
 - ❖ 2、工作内容分析
 - ❖ 3、各象限结果分析
- ❖ 四、管理时间
 - ❖ 1、时间分配
 - ❖ 2、克服拖延
 - ❖ 3、时间管理五步骤

分组制定时间管理表

❖ 第五章 管理者如何缓解员工压力

- ❖ 一、员工压力认知
 - ❖ 1、糖果鞭子法则
 - ❖ 2、压力与绩效的关系
- ❖ 二、注意观察员工的异常情绪及行为
- ❖ 三、与员工保持通畅沟通
- ❖ 四、对员工给予肯定与重视
- ❖ 五、避免出现给员工压力感的行为
- ❖ 六、丰富员工活动，营造轻松氛围

分组探讨、分享

❖ 第六章 高AQ管理者勇于接受逆耳忠言

- ❖ 一、管理者要勇于接受逆耳忠言
 - ❖ 1、摒弃对忠言的逆反心理
 - ❖ 2、接受忠言注意事项
- ❖ 二、建立忠言机制
 - ❖ 1、配备相应的奖励机制
 - ❖ 2、形成文化

分组探讨、分享

❖ **第七章 管理者如何提升逆商 (AQ)**

- ❖ 一、逆商的四个维度
- ❖ 二、控制能力提高的方法
- ❖ 三、逆境起源与结果分析方法
- ❖ 四、逆境影响范围的控制方法
- ❖ 五、逆境持久性控制方法

(完)