

# 课程名称：《逆商◆在工作逆境中打造绝地反击的能力》

## ---让心理学更简单的实战落地应用

课程角度：以落地应用为目的出发点进行课程设计

课程研发：牟绎可

### 一、课程描述

培训对象	适合工作挑战较大的岗位 工作人员	课程主题	逆商◆在工作逆境中打造绝地反击 的能力
培训方式	面授+多类互动教学	标准课时	1天（6小时/天）
<b>表、 课程简介</b> 本课程以个人独家版权工具，同时辅助系列实用有效的心理学成长工具及技巧方法，直面问题，带给学员逆商成长系列针对化解决方案和心理健康长期管理思路建议，在掌握方法和技能的同时，课堂现场在学习练习技巧工具同时，即可在过程中现场解决一部分当前工作面对的挑战问题，直接影响工作绩效成果…… 课堂中掌握的工具和方法也将持续的支持大家在课后持续成长，保证课程更持久的影响效用。			
<b>二、课程目标</b> 1、 了解逆商与绩效能力之间的直接关系； 2、 认识逆商成长的关键环节并了解改变和成长的管理思路； 3、 学习用工具帮助自己快速改变，逆转意识行为的方法； 4、 学习使用课堂工具和技巧方法更科学处理各类工作、生活问题； 5、 学习将课堂工具多角度延展人生各方面，让逆商能力助力人生事业。			
<b>三、课堂设施要求</b> ➤ 教室：宽敞明亮/通风良好/温度适宜 ➤ 桌椅摆放方式：根据教室格局及实际上课人数来确定（分组摆放最佳） ➤ 设备：摄影仪、白板、白板笔、大白纸、无线话筒或胸麦、音响设备等。			

### 二、课纲设计：1天（6小时/天标准课时）

章节目录	培训方法
<b>第一部分：认识逆商◆打造翻盘职场的高绩效能力</b> <b>1、从心理学-ABC理论认识逆商打造的关键</b> 1>合理情绪疗法：ABC理论解析认知 2>走出误区：从混淆概念的认知中摘出客观事实情境	问答互动 公式解析

<p>3&gt;逆商成长关键：转变认知-影响情绪行为系统</p> <p><b>2、独家版权工具--简化快捷成长逆商</b></p> <p>1&gt;高绩效职业人与普通大众人群的逆商差异解析 从本能到能力、从被动到主动、从失控到驾驭</p> <p>2&gt;工具辅助下的逆商成长快速四步法 觉察识别、诊断理解、有效影响、自我修复</p> <p>3&gt;用逆商高效解决问题工具案例实操练习 经典代表案例示范、内部工作问题案例解决、生活问题案例解决</p>	<p>案例分析</p> <p>工具解析</p> <p>工具实操</p> <p>案例应用</p> <p>问题指导等</p>
<p><b>第二部分：治标治本◆建立健康心理系统在工作逆境中高效成长</b></p> <p><b>1、从 CBT 概念化模型了解我们人生行为发展的逻辑</b></p> <p>-- CBT 基础概念化模型工具</p> <p>-- CBT 延展模型</p> <p>-- 个人成长案例结合模型做发展变化解读剖析</p> <p><b>2、学习基础的逆商翻盘工作方法</b></p> <p>-- 情绪防身术</p> <p>-- 科学信念法</p> <p>-- 潜意识影响植入法</p> <p>-- 人生平衡轮</p> <p><b>3、在逆境问题中做类型隐患发现并专业深度治愈</b></p> <p>-- 识别常见类爆发问题做 CBT 个案概念化分析</p> <p>-- 了解人类常见认知局限，清晰普遍认知短板</p> <p>-- 使用专业心理学技术做自我心理系统的完善修复 控辩方技术、发散式思维技术、可能区域技术 认知连续体技术、拼图技术、多重环节技术</p> <p>-- 融会贯通问题处理共享练习</p> <p>(学员各类代表型问题广发式分析解决，使工具技巧操作熟练)</p>	<p>模型说明</p> <p>应用解析</p> <p>方法教授</p> <p>技术讲解</p> <p>技术应用</p> <p>小组讨论</p> <p>问答互动</p> <p>体验互动</p> <p>案例练习</p> <p>问题指导等</p>
<p><b>第三部分：课后练习辅导--学习随时做自己的心理咨询师</b></p> <p><b>1、自动思维识别卡课后练习</b></p> <p>-- 随时随地洞察自动化思维下的认知</p> <p>-- 处理表认知，并定期归类问题-总结个人中间信念体系</p>	<p>工具说明</p> <p>练习应用</p>

---

## 2、箭头向下技术发现和修正自我深度核心信念

-- 表象问题快速识别并做技术处理

-- 深度问题归类发现并做根本治愈

中间信念-核心信念的相互影响

自我补偿方式（即防御模式）识别、判断、修复

**清晰、笃定、淡定驾驭的自我能力状态逐日精进打造中**

模型讲授

体验指导

案例练习

问答互动等