**《逆商提升与压力共舞》**

主讲：顾樱英老师

**【课程背景】**

2020年以来，随着经济发展增速下缓，“内卷”现象之下，“躺平”变成了很多人回避问题的处理方式。

如果你细心观察，会发现：个人的寿命越来越长，但企业的生命却越来越短；科技的进步越来越强，而人的不可替代性越来越弱；组织越来越轻盈，而个体越来越强大。过去的经验已经无法直接运用在如今的工作中，对于管理者的挑战比以往更大，如何不断的突破自己的经验陷阱，打破旧有的思维认知，突破坚固的自我认同，在这个时代弥足珍贵。

本课程即从工作的角度出发，以积极心理学理论为抓手，让管理者获取更多方法和工具，在面对新的职业发展难题中，发挥自己的主观能动性，突破限制性的信念，化固定型思维为成长型思维，掌握工作意义，赋能团队，从而更高效率的达成组织的绩效和目标。

**【课程收益】**

* 觉察和理解工作对人生成长的重要性，正确看待职场的挑战
* 打破坚固的自我认同，用发展的眼光看待新的问题
* 掌握工作的意义，促发内在驱动力
* 自我激励与影响团队，培养积极的心态面对挑战

**【课程对象】**

高潜人才、基中层管理人员

**【课程时间】**

1天（6小时/天）

**【课程大纲】**

1. **逆商：从固定型思维到成长型思维**

案例练习：《看不见的大猩猩》

1. 打破坚定的自我认同：眼见不一定为实
2. 看见自我的局限性：注意力在哪里，哪里就有关注度

讨论：你的注意力会被哪些事情影响

1. 看见团队的优势和更多的可能性

练习：丰盛日记

1. 觉察真实的表达：分清事实、观点和感受

练习：冰山日记

1. 突破员工的限制性信念：我不行、我不能、这个太难了

转念练习：这是真的吗？

写出限制性信念并且把它变成支持性信念

1. 培养成长型思维的步骤：

调研真实情况：无调研没有发言权

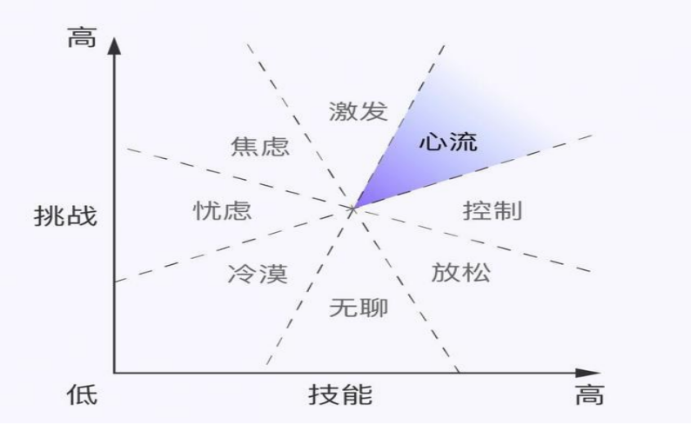
成本收益分析：聚焦能量

微习惯的建立：每天进步0.01

打造正向循环：赞美与鼓励

**二、在工作中帮助团队体验到“福流”**

1、福流即心流，工作能力和工作难度相关系数



2、3个重要方式进入到“福流”的状态

1. 小练习：探讨“福流”时刻
2. 确认心锚：找到属于团队的“福流”
3. 讨论：如何为工作中没有兴趣的事情创造“价值”

**三、与压力共舞：激励团队**

1、人工智能时代：从“走脑”到“走心”

2、通过深度会谈法赋能员工，让每一次交流都充满能量

练习1：聚焦意图的倾听

练习2：强有力的提问

练习3：提供情绪价值的反馈

3、人生平衡轮的运用：发现员工的潜能，让员工的价值最大化

4、练习：九宫格，从发现问题到讨论解决方案，最终实现工作中的创新

5、共创：看见他人的优势，赋能引导团队

**四、总结回顾和下一步行动计划**

1、停止做

2、保持做

3、开始做