

## 驾驭风险逆境，让自己和属下都更轻松

(王者协同的一部分)

### 课程前言：

事业中的挑战、逆境、甚至风险都是不可避免的，它们可以激励我们，但伴随的压力也可以摧毁我们的决策能力、创新、情绪以及健康，并加速衰老。Vi stage 2008 年报道 2400 位参加调查的总裁 100% 都饱受压力。在高管中，情商对于个人成败的影响是智商的 9 倍。吸毒和酗酒往往只会给带来更多的灾难。

此外，如何管理属下的工作压力已变得日益重要。美国压力协会 2007 年估价压力造成美国公司每年 300 亿美金的健康开支、人才流失和事假。华甚霍治的 2007 年全世界调查显示，工作压力是员工离职的首要原因，52% 参加的公司需费尽心思地留住优秀员工。

您的事业人生充满了挑战风险吗？您正身处逆境吗？您的决策、创新和体力受着压力的威胁吗？企业效率和创新有待提高，人才有待保留吗？如果您的答案是“是”，您就应该来参加学习。

### 课程收获：

#### 个人：

1. 轻装上阵，更快更好地完成任务；
2. 优化管控情绪、逆境和风险的能力（情商和逆商），以及在危机中解决问题的能力；
3. 有效地保护决策、创新及健康；
4. 减少崩溃、酗酒和吸毒。

#### 企业：

1. 更有效地完成任务；
2. 强化管理阶层的领导力；
3. 留住优秀人才，提高团队的生产和创新；
4. 减少事假，病假等人力资本成本。

**课程形式：** 以实例讲解，实战练习，分组比赛等方法。

### 课程对象：

来自综合管理、财务、营销、法律、IT、娱乐、房地产、产品开发、加工制造等行业的“一把手”/高层管理人员，精英等。该课程尤其受益于那些事业人生充满了挑战和压力的；决策、创新、健康受压力威胁的；企业需要保留更多的人才，提高生产创新，降低人力资本成本的。

**课程提纲:**

**A. 挑战与压力的关系**

(第1天上午)

1. 挑战与压力的关系;
2. 压力的应激及副反应;
3. 加重和减缓压力的因素;

**B. 预防挑战和压力:**

1. 减少工作环境中可以导致挑战和压力的因素;
2. 减少自身中可以导致挑战和压力的因素;
3. 洞悉他人和自身, 加强有效沟通;
4. 加强应变能力和业务能力;
5. 建立个人和团队的充电系统;

(第1天下午)

**C. 掌握健康和生命:**

1. 避免工作环境中潜在的代价高昂的健康生命错误, 摒弃个人不良的健康习惯和理念;
2. 学会急诊时的自救, 以及相关专家的选择和评审;

**D. 利用和转换挑战和压力:**

1. 用挑战激励团队;
2. 及时充电, 保持思路敏捷, 精力充沛;
3. 减少决策盲点, 剖析潜在问题, 减少并转换导致因素;
4. 及时发现并处理压力的各种副反应以及崩溃;

(第2天上午)

**E. 危机管理**

1. 变危机为时机;
2. 有效地面对失败。

**课程时长:** 2天(16小时)

**费用:** 3800RMB (包括培训费和课间茶点)

**专家简介:** 杨斌博士—人力资本医生, 总裁教练



杨斌博士是洛杉矶王者公司 ([www.ThePrinceSynergy.com](http://www.ThePrinceSynergy.com)) 的CEO 兼顾问。她毕业于复旦大学上海医学院, 兼修法律。后来她在加州大学 UCLA 附属医院及得克萨斯科大做内科及神经心理科住院医师, 并兼修经济法和经济管理。杨博士致力于决策、最佳状态和团队建设, 其服务的关键是将优化人力资本的医学专长与商业和法律财富结合起来, 使客户更犀利、更顽强、更精力充沛, 快速走向领先, 并在逆境风险中保持领先。

杨博士帮助客户在获得最高效益的同时把成本降到最低。她曾让止步不前的学员在 2 周内提高排名 40, 让本土公司通过决策管理国际化激增销售。她曾让崩溃了 9 个月的跨国公司总裁在几小时内重新站起来, 帮助新任总裁以最少的疼痛适应多元文化。

The Prince Synergy 追求卓越, 受到福布斯等的许多报道, 杨博士也被列为帮助总裁应变管理, 及帮助企业学校压力管理的顶级专家。她的许多文章被刊登在福布斯总裁网络, 哈佛商业评论, 总裁等, 同时应邀在世界一流的商学院讲学, 包括香港中文大学 EMBA、中欧国际商学院、北大 EMBA、复旦、加州大学等。其爱好包括网球、骑马、服装设计等。

**主讲课程:**

《减少决策盲点, 突破发展瓶颈》, 《让自己和属下都更轻松》, 《赢在美国, 领先世界》, 《在挑战中保持魅力》, 《王者协同》等。