

开启新的动力—解除员工的三年之痒，五年之

痛

课程对象：企业内全体员工

授课时间：2天

授课方式：讲授、案例、讨论、演练、训练、游戏、观看教学录像互动形

式

课程大纲：

第一章、了解自己，发现自己

一、活动：眼睛里的你我他

区分自我认知与他人认知，我们看到的是不完整的自己。我们无法改变别

人，只能改变自己！

二、现状大盘点

1.身体（我的身体健康吗？为什么会这样？）

2.心态（我大部分时间的心情如何？为什么会这样？）

3.生活（家是每个人的港湾，我在家时开心吗？）

4.工作（我们为什么工作？我的工作现状如何？）

5.人际关系（我对现在的人际关系满意吗？为什么会这样？）

三、自我认知

1.活动：我的父亲母亲

2.自我察觉四扇窗

3.马上发现你的优势

4.立刻弥补你的劣势

第二章、生活需要阳光的温暖，工作需要阳光的心态

一、意识冰山理论（隐藏在心灵深处巨大的潜能）

二、自我心像的修补与建立——良好的心态是克服困难、走出低谷的关键

1.我们为什么没有自信？

2.自信可以从此刻开始自己给予

三、拥有世界上威力最大的武器——微笑

四、职业成功的六种黄金心态

1.阳光心态——快乐工作

2.积极心态——自动自发

3.感恩心态——宽容友善

4.老板心态——承担责任

5.共赢心态——利人利己

6.学习心态——不断成长

五、规划未来，不再偷懒（人生规划的目的有三个：突破障碍、开发潜能、自我实现）

亚伯拉罕林肯曾经说过：“我一直认为，如果一个人决心获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”人与人之间原本就只有微小的差别，但却造成了巨大的差异。其重要原因就是心态不同。同样的一份工作，悲观的人总是

看到悲观的一面，乐观的人则恰恰相反。不断地塑造自己良好的心态，就能不断地收获由此带来的成果。

第三章、放下、放松、打开、接纳

一、游戏：遇见未知的自己（无意识作画）

拥有情感能力的生物，只要接受了刺激，情感就会产生质与量的转变，情绪就是被感知到的情感转变。人不可能没有情绪，必须终身学习与情绪维持无碍的关系

二、工作倦怠来自无形的压力

1.内在刺激

2.外在刺激

3.将外在刺激转化为内在刺激

4.情绪与身体的关系

5.压力的来源

三、做情绪的主人

1.分析自我压力根源

2.不再怨天尤人，不再自造痛苦，你对情绪的“诠释”决定你的情绪

3.快速呼吸放松法

4.身体调节放松法

5.饮食调节情绪法

四、七项心理定律（掌握、任意、因果、坚信、期望、吸引、相关）

绪会影响人的心情和行为，从而严重影响一个人的工作效率和态度，只有

正确认知了情绪与压力，才有可能正确处理情绪和压力。

第四章、建立良好的人际关系，提高工作效率和团队合作

一、人际关系轮轴图

二、沟通的目的

1.说明事情

2.表达情感

3.建立关系

4.达到企图

三、沟通的障碍

四、沟通致胜原则

1.同理心

2.接纳

3.真诚

五、怎么说比说什么更重要

1.防止“你”字带来的伤害

2.善用“我”字给予信任和责任

六、听比说重要

1.听可以拉近关系

2.听的障碍

3.听的五个层次

4.理解聆听模式训练

(建立在深厚的人本主义心理学基础上的沟通技巧)

七、良好的沟通建立良好的人际关系

1.当你想帮助别人时

2.当你希望别人改变时

3.当你和他人发生意见分歧时

德国法兰克福大学一位教授认为，伪装对他人亲切友好会导致人们产生沮

丧的情绪，压力倍增，从而使免疫系统受损。更为严重的是，如果这种压

力长时间得不到释放，会使人患上高血压或心血管病的危险增加。所以我

们需要的是真正和谐的人际关系！

第五章、建立完善的组织系统

一、组织是人的集合体，系统就是有条理，有顺序

二、为了共同的目标，分工协作

三、组织系统涉及各个层面及影响

1.组织系统层面

1) 组织内部层面

2) 组织外部层面

2.组织中的秩序

1) 授权/责任

2) 组织系统中归属

3.站好自己在团队中的位置

1) 关系 = 生命

2) 扮演好我们在团队中的角色

3) 只与自己竞争，不与他人比较

4) 找到正确的位置决定我们的发展

佛洛伊德说：“人生的两大秘密是：去爱，去工作”，但这都需要正确的理

念和方法

课程总结与反馈