

职业倦怠与有效干预

课程背景：

“职业倦怠”又称“职业枯竭”，是指个体因不能有效地缓解工作压力或妥善处理工作中的挫折所形成的身心疲惫的状态，这和肉体的疲倦劳累不同，它缘自心理的疲乏。职业倦怠引发员工工作态度消极、工作效率下降、缺勤率增加、离职率增加，从而大大影响了企业绩效，日益引发管理者的关注。

通过讲述、实操、冥想、催眠、体验、心理剧等方式，融合完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、精神分析、人本心理学的相关技术，配以现场心理辅导，

《职业倦怠与有效干预》心理训练营将帮助您：

- 1、科学认识职业倦怠，建立有效处理职业倦怠的认知基础；
- 2、掌握方法，自我滋养，放松身心，舒缓工作的压力感受；
- 3、学习运用理性情绪疗法，随时调整信念，感受工作的快乐；
- 4、学习运用价值技术，增加工作的正面价值，引发正向驱动力，快乐工作；
- 5、从心理学角度重新认识目标，重启工作激情；
- 6、掌握方法提升内心力量，缓解心理疲乏；
- 7、学会悦纳自我，让爱流动，并运用自我催眠技术补充被消耗的内心能量。

培训特点：

- 功能性：辅以团体心理辅导
- 全面性：身、心、灵三层次的成长
- 安全性：螺旋式下降与上升，避免创伤
- 互动性：当场团体辅导、心理体验等
- 效果持续性：简单可行的方法，便于日后操作
- 心理训练营模式：心理学工作坊与企业培训的整合

培训大纲：

前言：心理 - 绩效金字塔

第一单元、职业倦怠的认知基础

- 1、科学解读职业倦怠
- 2、职业倦怠的特征
- 3、职业倦怠的主要来源
- 4、应对职业倦怠的 6R 策略

目的：科学认识职业倦怠，建立有效处理职业倦怠的认知基础。

第二单元：调节情绪、拥有随喜心

1、解读情绪、接纳情绪

- 情绪的内涵
- 面对负面情绪的正确心态

2、调节情绪的技巧

- 学与练：情绪表达的四个核心途径
- 学与练：有效宣泄情绪
- 学与练：身心互动技巧

目的：快乐是一种能力，快乐是生产力，掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容面对，当下有效调整，拥有一颗随喜心。

第三单元：自我滋养、放松身心、舒缓压力

1、办公室压力脱敏方法：静心呼吸

2、办公室压力脱敏方法：冥想，放松心灵

3、办公室压力脱敏方法：被动式放松

4、减压的营养与运动策略

目的：掌握方法，自我滋养，在办公室即可放松身心，舒缓压力。

第四单元：运用信念技术、感受工作的快乐（理性情绪疗法）

1、寻找导致职业倦怠的局限性信念

- 认识信念与职业倦怠的关系
- 寻找职业倦怠背后的限制性信念

练习：寻找限制性信念：是哪些个人信念引发职业倦怠

2、提升信念、化解职业倦怠的方法

- 破框法、环境换框法、意义换框法
- 学与练：提升限制性信念
- 建立积极的思维路径，打造阳光心态，感受工作的快乐

目的：掌握方法，了解哪些信念阻碍了自己的快乐感受，引发了职业倦怠；掌握改变或修正信念的方法，打造阳光心态，快乐工作。

第五单元：运用价值技术、快乐工作

1、认识价值—内心的驱动系统

2、正面价值与负面价值的推动力

3、化被动动机为自我动机

4、工作的三个认知层次：工作、事业、使命

5、价值运用技术：增大价值、创造价值、转移价值

目的：人总在驱乐避苦，运用价值技术，增大、转移或创造工作中的价值，于快乐间享受工作、化解职业倦怠。

第六单元：运用目标的力量，重启工作热情

1、运用格式塔的力量，启动内心动力和能量

2、打开网状激活系统，让潜意识为目标达成创造条件

3、爱上目标，重启工作热情

目的：懂得如何运用目标的心理力量，启动内心的动力和能量，重启工作热情。

第七单元：增强内心力量、缓解心理疲乏

1、提升内心力量的方法：悦纳自我，接纳他人，同意过去，让爱流动

2、心理绘画练习，找寻潜意识的自我形象

3、催眠体验：意念的力量

4、自我催眠的工具：断言，让心的变化走在行为的前面

5、爱的方程式

6、悦纳自我、让爱流动（人本心理学技术）

目的：掌握方法悦纳自我，让爱流动，增强内心力量，运用自我催眠技术，补充被消耗的内心能量，缓解心理疲乏。