

激发正能量工作坊

互动体验式工作坊

课程介绍

"正能量"本是物理学名词，而"正能量"的流行源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，其中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。

"正能量"指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。当下，中国人为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上"正能量"标签。它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待。

人在生活不顺，脆弱无力的时候往往祈求上苍赐予自己力量，政府面对媒体的舆论压力希望尽快摆脱阴暗面，公司为了让员工工作的更加有效率，这个时候喊上一句正能量，前进的道路上必定增加许多动力。正能量传递的是一份积极的心态，让不良情绪释放干净

课程特色：面对未知的工作，您的员工是否经常感到恐惧？

面对您布置的任务，您的员工是否经常感到无所事从？

您的团队存在经常为工作生活中的琐事烦恼，导致影响工作绩效的问题吗？

你的员工有拖延的毛病吗？您的员工缺乏团队合作精神吗？您的员工缺乏创造与激

情吗？——打造正能量，让绩效与众不同。

- ▣ 定义：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。
 - ▣ 延伸定义：一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。
 - ▣ 本课程引导员工运用正能量改变自我行为模式，塑造完美员工，打造高绩效团队！
 - ▣ 课程源起于理查德·怀斯曼教授《正能量》课程。
 - ▣ ——林正光老师是美国加州大学管理心理学硕士，国际著名心理管理专家，台湾资深专业心理咨询专家，研究领域包括包括催眠、NLP、知见心理学、教练技术、自然疗法——他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等 500 强外企做巡回培训和演讲，激励过数百万人走向成功。
- "正能量"课程，更具本土性，更具实战性，更具操作性。

授课时数：2 天一夜 17 小时，3 天两夜 27 小时(两个版本)

推荐理由：

林正光老师曾为数十家企业提供正能量课程

人的内心就是一座"能量场"，既隐藏着自信、豁达、愉悦、进取等正性能量，又暗含着自私、猜疑、沮丧、消沉等负性能量。这两种能量，可以说是此消彼长的关系。因此，当正性能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。所以身在职场，要重视用积极的心态调整自己，引导自己远离消极。

正能量好比一座"磁场"，可以向外辐射积极和乐观。拥有正能量的人是自信、值得信赖的。它还能帮助建立良好的人际关系，这无疑是一笔巨大的财富

【激发正能量课程收益】

- ◆加强打造幸福企业，提升员工幸福感；
- ◆通过对家庭伦理道德的提炼提升员工的感恩意识；
- ◆学会同理心，企业沟通更加通畅，降低沟通成本；
- ◆学会欣赏与自省，助力快乐与自我成长型企业文化；
- ◆有效缩短员工成长周期，快速复制企业精英提升效益；
- ◆建立全员参与支持的学习型氛围和企业文化，打造长青树企业；
- ◆体验式教学与案例解析的完美融合，有效凝结员工凝聚力与忠诚度。

本课程分三大模块

觉醒 (awake) 可作醒悟，觉悟讲，指进入到一种清醒的或有觉知的新状态。很多觉醒者认为，觉醒便是唤起心中无条件的爱，将世界视为自己，如爱自己一般去关怀与爱这个世界，与万物一起进入一种完美的和谐之中。

直觉与思想，感觉与感受，都在影响我们的生活。有些人似乎有着较敏锐的直觉，然而它潜在的本能是每个人都具备的，只是有些人选择发挥直觉的能力，有些人选择否定它的存在而已。要发展与内在心灵的沟通，并接受它的智慧之指引，需要在练习中加强它的力量。

疗愈其实就是透过“共振”来转换人的电磁场中低频能量状态，这表示我们是可以通过一些方法来调高我们自己的能量，把粗糙笨重、密度大的能量，转化升华成精细轻快、密度小、振频高的能量。

共振可以应用在人体的各个层次上，在细胞层次上来说，我们可以将人体内堆积过多的自由基转换成为阴离子；在肉体上，可以将高度浓缩的肿瘤转换成密度较小的健康肌肉；在情绪上，我们可以将比重大的痛苦升华成比重小的快乐；在认知上，可以将负面的批判转换成正面的欣赏，将悲观的看法转为乐观的态度；在灵性上，可以将人的意识从原本只认同有形的肉体，提高到也能感觉无形灵体的状态，从而唤醒我们的灵性意识，重新和自性本体连结，最后达到和合而为一体的状态。

整合人需要在自我觉察和自我探索的过程中通过对自我的不断学习和认知来重新审视自己的生活道路，做出更适合其人性本质的选择。在这个觉察→选择→行动→转化过程中，个人被卡住的心理和病理能量得到松动，开始流淌、减弱或转化，因而改善身体健康和增进精神福祉。这个过程，既涉及到一个人信念/信仰层面的再确认，也包括了诸如择偶、工作和人际关系等具体生活形态方面的转化。

整合就是把一些零散的东西通过某种方式而彼此衔接，从而实现信息系统的资源共享和协同工作。其主要的精髓在于将零散的要素组合在一起，并最终形成有价值有效率的一个整体。

不管是普遍意义上好的、坏的事物都有其存在的价值，把它们的价值有机的结合在一起，使本来无意义的事物变得有意义起来，让这些单一看来无意义或意义不大的事物获得超值的效果。

课程单元	课程内容	授课方式
导入部分 正能量	◆ 视频赏析 《千手观音》 1.我们从什么地方来？我们来到这个世界带来了什么？ ◎ 思考：她们是一群什么样的人？ 2.父母究竟给了我们什么？知识，能力，财富 ◎ 再思考：我们是什么的人？ 3.我们具备多少正能量去享受这个世界 ◎ 什么是正能量	讲述 案例分析 示范说明 心得分享
第一章 找回正能量，活出全新的自己	◎ 保持积极心态的“六字秘诀” 1.发挥自己的能量，告诉自己还活着，而且还活的很精彩。 2.自己的能量不断的与外界碰撞，产生更大的能量 每个人的心理都潜藏着巨大的正能量，一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。我们每个人都有能力疏导自己的负能量，找回自己的正能量。	讲述 案例分析 示范说明 心得分享
第二章 积聚正能量，笑对人生坎坷路	正能量的人，会对生活乐观，他们知道生活本来就悲喜交加，所以已经学会坦然面对。当快乐来临时，会尽情享受，当烦扰来袭时，就理性解决。他们相信改变的力量，确实无法改变时，就坦然接受。他们相信人生路上的坎坷也是一种风景，值得留念和珍惜。	讲述 案例分析 分组讨论 示范说明 心得分享
第三章 负能量如何转换正能量	1.负能量就是让人堕落，困扰，痛苦，并且一直持续的都是负能量 2.转换的基础就是认识生命的各种体验，从体验中找到生命的根本 3.转换的核心就是在内心种下正能量的种子，让他发芽，生长 ◎ 学会放下 ◎ 别找借口 ◎ 思维方式	讲述 分组讨论 示范说明 心得分享 轮流演练 实作
第四章 制造正能量，让心灵常葆活力	正能量的人，坚定自己的信念，拥有人生的目标，知道自己的所需并为之不断努力。他们欢迎变化也制造进步。当困难来临时，他们不嫌麻烦或贪图安逸，他们知道山丘后面会有道更美丽的风景。当心灵疲倦时，他们知道如何调整自己的内心，让心灵重获能量。 ◎ 正确观念 ◎ 爱是能力 ◎ 放松自己 ◎ 化解消极 ◎ 正待批评 ◎ 成功的秘诀	讲述 案例分析 分组讨论 示范说明 心得分享 轮流演练 实作

<p>第五章 接纳正能量， 激发内心光明面</p>	<p>正能量的人，拥有大智慧，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的道路上跑偏也不会随波逐流。他们不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。他们知道世界运作的原理，明白人人都有优点和弱点，也知道如何去克服人性的弱点和发挥人性的优点。</p> <p>我们每天都会接触到各种负能量，当你状态不佳时就很容易让负能量入侵，这就是你需要修炼的时候，要尽量缩短将负能量转化为正能量的时间。你可以通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉等负能量</p> <p>乐善好施</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 为人着想 ◎ 以德报怨 ◎ 面对批评 ◎ 保持谦恭 ◎ 敢想敢作 ◎ 谁是最有价值的员工 	<p>讲述 案例分析 分组讨论 示范说明 轮流演练 实作</p>
<p>第六章 运用正能量， 搭建你的人脉圈</p>	<p>我们在人际交往中常常有这样的体验：和某些人打交道，能让你感觉“活着真好”，因为，他身上带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你感染到那种快乐向上的感觉。而另一些人则相反，因为他身上负能量过多，不断地向你传递悲观、绝望、无聊的情绪。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 改变对方 ◎ 间接迂回 ◎ 建议对方 ◎ 保全面子 ◎ 给予诱惑 ◎ 真心赞美 ◎ 换位思考 ◎ 沟通的语气 	<p>讲述 案例分析 分组讨论 示范说明 轮流演练 实作</p>
<p>第七章 传递正能量， 让职场变得和谐</p>	<p>做一个正能量的人非常重要，如果周围人都认为你是一个负能量的人，对你的工作和人际关系都是很大的破坏。正能量的人在职场上总是受人欢迎的，因为他拥有让人舒服的交流方式、娴熟的专业技能、坦荡的胸怀、对人的真诚、对事的认真以及人文情怀。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 相互赞美 ◎ 细节表达 ◎ 接受缺点 ◎ 加纳对方 ◎ 规划工作 ◎ 让组织充满正能量是三字秘诀 	<p>讲述 案例分析 分组讨论 示范说明 轮流演练 实作</p>
<p>第八章 掌握正能量， 经营幸福的婚姻</p>	<p>如果你想要幸福，就去找一个能够让你感到幸福的人吧。不要找一个充满负能量的人过日子，他们只会和你一起唉声叹气抱怨生活真没劲。而拥有正能量的人，对很多事情充满好奇，会帮助你发现生活的乐趣和意义。你会发现世界很大，值得用一生去不断尝试。</p>	<p>讲述 案例分析 分组讨论 示范说明 轮流演练 实作</p>