

企业幸福人生方程式培训

互动体验式工作坊

课程背景：

在追求卓越的路上，许多人忽略了对心灵的关注，耀眼的光环下面。常常是内心的熬煎。一个具有主观幸福感的管理者与一个悲观的管理者，谁的绩效会更好呢？如果你是一个员工，你又愿意选谁当你领导呢？对于那些奋力向顶峰攀登的人而言，如何在到达山巅时也能气定神闲？是非曲直不是做事的标准，成功、健康、幸福才是标准。辉煌的事业是一时的成就，美满的家庭才是一生的财富。

“了解自己”是开始了解这个世界的开始，如果你觉得世界的大门对你紧闭，我们寻遍千山万水，终其一生也许都一无所获，那是因为，你自己就是那把钥匙，而我们拼命地向外找寻着，却不知道原来这把钥匙就是你自己。“上帝”是顽皮的，他又是仁慈的，他把所有的一切都已经给予了我们，而他试图教会我们的第一课就是要珍惜自己并开始向内学习。

幸福是人生的最终目的，追求幸福是人类所具有的天赋权利。在现实社会中，每一个人都在追求幸福。然而，什么是幸福？您的幸福水平有多高？为什么有的人幸福，有的人不幸福？幸福来自何处，又是如何产生的？实现幸福的途径与方法是什么？本课程从幸福心理的结构、研究方法、评价手段、身心基础进行讲解，为学员提供改善生活质量，增强幸福的知识、方法与途径。拥有明确的人生目标，和谐的人际关系，积极开放的心态，发展出自我和他人的内在力量，吸引更多事业成功的机会！

企业幸福既是一种状态，也是一种管理模式，当下拥有幸福感的企业才更具有市场竞争力，如何在转型中缔造幸福企业已经成为不可避免的重要课题。

然而，幸福的企业究竟是怎样的？

课程特色：

在商海拼搏这么多年，您是否有思考过

- ★为什么团队成员始终在抱怨，找借口，推卸责任，工作效率低？
- ★为什么同事间凝聚力不强、相互扯皮、做事不认真？
- ★为什么人才流失率较大，员工对企业的忠诚度不高
- ★为什么您的亲人、友人及伴随企业成长起来的老人、能人都不能全力以赴支持到您？
- ★为什么您的企业越大，人才越多，而您却更累？

我们在这个繁杂的社会中行走，渐渐地就会将很多东西慢慢地遗忘，丢掉。当你步入公司，看见的是一张张没有表情的面具脸，感受不到工作给你带来的自豪和骄傲；当你回到家中，耳边响起的是爱人的抱怨和孩子的吵闹，感受不到家庭给你带来的体贴和温暖。我们不禁自问，以前陪伴我们的幸福哪里去了，是它抛弃了我们，还是我们在追逐着物质的满足中丢下了它。

【课程目标】：

1. 了解幸福心理学最前沿的理论研究与体系
2. 掌握幸福心理与幸福生活的原理与方法
3. 达到以愉快的体验更好地投入工作和生活，以提升生活品质
- 2、发觉很多人愿意向你靠近，影响力大增，不知不觉的让你身边的人进步；
- 3、掌握思考的奥秘，知道如何思考和引导别人如何思考；
- 4、掌握对话技巧能有效提升你的沟通、谈判、说服能力，使你拥有圆融的人际关系；
- 5、掌握行动的奥秘，知道如何去推动自己和他人；

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。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，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，可以将转换成密度较小的健康肌肉；在情绪上，可以将负面转换成正面的欣赏，将悲观转为乐观的态度；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层面的再确认，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，并最终形成有价值有效率的一个整体。

培训受众：

中基层员工，可根据不同层级的员工做灵活的调整

课程大纲：

第一单元 你值得拥有幸福

本单元您将学习到拥有幸福的核心信念，觉察自己生命所具备对幸福的敞开程度，了悟生命本质的珍贵与价值，进而重新建构迎接幸福的重要基石。

第二单元 解放幸福的障碍

幸福密码本单元将揭露阻碍幸福五个重大陷阱与模式，并学习从中解脱的方法与心灵统合的步骤，进而释放长期束缚在生命中的负面心理制约与情绪。

第三单元 选择幸福

本单元将重新让您检视创造生命现况的真相，明白受害者的生命模式如何伤害与障碍生命的可能性，并从中赢回改变生命的契机。

第四单元 吸引幸福

本单元您将了悟到创造幸福密码的轻易之道，并学习到吸引幸福的五大法则，让您成为一个吸引幸福的磁力，在生命中快乐自由的享受幸福人生。

第五单元 打开感知幸福的大门

本单元您将学习到打开感知幸福的五大秘诀，并且从中体悟与经验到幸福的真谛，在学程中放松及释放生命中自我的捆绑与困顿，进而获得新层次感知幸福的能力。

第六单元 创造和谐的幸福

本单元您将透过课程了悟到幸福与和谐密不可分的自然韵律，从中明白到生命中个体与整体的对应依存关系，学习与源头结盟，超越个体私欲的对立竞争的模式，创造幸福密码的和谐生命智慧。

第七单元 关系的幸福

本单元您将明白生命中关系的主题如何的影响着幸福，并能学习到整合与建立爱的关系最有威力的七句话，整合释放隐藏心灵深处阻碍爱之流的心结，从中获至关系的美与真实的亲密。

第八单元 富足的幸福

本单元将透过课程揭露创造富足幸福的六大法则，您将学习与了悟到致富的秘诀，并建立起超越个体生命对世界的大爱思维，扩展幸福密码与生命更高次元的价值观，创造一个共荣互利的富足生命氛围。

第九单元 慈悲的幸福

本单元将提供一个更宽广的生命思维，让我们共同明白与了悟生命共同体的价值观，扩展人与人之间爱的边界，提升大我及大爱的气度心胸，学习生命真正的意义与目的，让服务给予取代拿取与掠夺。使生命提升至能服务就是一种幸福的思维境界。

第十单元 实现幸福生命的愿景

本单元您将学习到实现幸福密码和生命愿景的七项秘诀，并能透过这七项秘诀的落实体现，在生命中创造一个幸福和谐的生活社群，进而达到自我实现并完成对世界积极正向影响的人生使命。