

《企业幸福课：快乐优势竞争力》

课程背景

你是否因为生活上的困境或压力，而感到不快乐？

你每天做的事，是否都很充实而有意义？

检视你的内心深处，你真的快乐吗？

不论你快乐与否，我们都邀请你来体验提升“快乐竞争力”的七大步骤，结合心理学和神经生理学的先进理论，提升你的快乐竞争力，创造更有产能的人生！

快乐的定义

- 科学研究报导 " 快乐 VS 效能 "
- 快乐优势
- 「想要更多」的迷思
- 「当什么事情发生后…我才会快乐」的迷思
- 正向思考为什么无法让你得到持续的快乐

快乐的步骤

1. 觉察你的快乐指数

- 负起责任：快乐的主导权
- 专注在当下的重要性
- 快乐，不用理由」的问卷
- 感受你的能量（内限 VS 外展）
- 如何改变你的能量
- 感恩日记
- 头脑排毒
- 转念作业
- 放手练习
- 练习与体验
- 我的快乐计划
- 心的体验
- 情绪等级
- 专注在感恩
- 练习宽恕
- 传递仁慈
- 思想如何影响我们身体
- 聆听身体的智慧
- 健康生活计划
- 练习与体验
- 内限 VS 外展
- 聆听你/妳内在的声音
- 意图的设定
- 练习与体验

2.人生的目的

- 如何找到你的热情
- 热情测试
- 跟随当下的灵感
- 将自己贡献在比自己还大的事物上

3.人际关系

- 让你的周围充满支持
- 分享的重要性
- 我的承诺

课程收益：

- 管理的核心是人的管理，竞争的核心是人才的竞争，企业最大的财富是健康、幸福、高效的员工。企业员工面对激烈的竞争和工作的压力，容易出现心理紧张、挫折感、痛苦、自责、丧失信心等不良心理状态，心理教育疏导十分必要。
- 对企业来说：**1、帮助组织提高生产效率，减少缺勤及旷工率，降低事故发生率，减少医疗成本，提高员工忠诚度，树立企业人文关怀的形象；2、帮助员工降低工作压力，增进身心健康，改善人际关系，提高工作绩效，促进工作生活平衡，提高生活质量；3、帮助管理者更有效的领导整个团队，有效处理员工下属之间的关系，有更多的时间关注其他问题，减少员工的投诉等。**
- 对员工来说：帮助员工解决使工作业绩产生影响的诸多问题，如：工作压力、人际关系、亲子教育、恋爱婚姻、家庭关系、情绪低落、焦虑不安等。