

# 职场幸福力提升

## 课程背景：

员工长时间做单一工作，内在驱动力不足，积极性和幸福感降低；积极进取，却不懂如何制定公司和个人年度、月度目标，时间管理混乱；职场关系紧张，不懂如何与上司及同事沟通，导致效率低下。面对激烈的职场竞争、生活压力、人际关系冲突，很多职场人士，常常感到担忧、焦躁、惶恐，企业的员工职业竞争力日趋下降。重视员工心态管理，帮助员工建立正确的职场、生活观念，并且给予具体的方法指导，已成为企业管理者必须面对的问题。

本课程内容将从思维模式、自我发展、人际关系、工作意义四个方面解决以上问题。让员工找到内在驱动力，提升个人与组织的工作效率，帮助企业打造具有凝聚力的团队。

## 课程收益：

- 建立积极、正向的思维模式，以良好心态应对工作挑战；
- 以科学的方法管理目标和时间，高效完成工作任务；
- 掌握与各种风格同事沟通的技巧，建立高效团队；
- 在工作中找到意义，发现自身核心驱动力；
- 全面提升企业员工职业竞争力

**课程时间：**2天，6小时/天

**课程对象：**企业中基层员工

**课程方式：**课堂讲解、案例分析、角色扮演、情景模拟、视频分析

## 课程大纲

**课程导入：**你说理解的幸福？

**第一讲：思维模式——自我成长**

### 一、思维决定人的心态与行动

1. 思维影响行为，行为带来结果
2. 模型：思维——行动——结果

**案例：**同一件事的不同想法

**视频：**思维模式

**讨论：**有哪些因素，会影响一个人思维模式的形成？

## 二、思维模式的决定因素

1. 遗传影响——基因、性别等
2. 内部因素——年龄、兴趣等
3. 外部因素——文化、家庭等
4. 组织因素——角色、地位等

## 三、正确思维模式三要素

1. 普世价值
2. 社会大势
3. 期望结果

**互动：**专注于你真正想要的？

**视频案例：**视频里人物的表现，他想要什么？

**案例：**情绪波动时的暂停键

## 四、如何改变思维模式

1. 自我学习成长
2. 自我反省总结
3. 向导师学习

## 五、影响圈与关注圈

1. 影响圈与关注圈的概念

**讨论：**清单分别属于影响圈还是关注圈

2. 关注圈、影响圈、交界的区别
3. 影响圈：能够改变的事情
4. 关注圈：不能改变的事情

## 六、行为产生路径：事件——情绪——行动

1. 分析缺少的一个环境：故事

**视频案例：**老板为什么这么恼火呢？

**视频案例：**解释全部的路径

**案例：**一个故事说明行为产生路径

2. 行为产生路径：事件——故事——情绪——行动

3. 主导自己的故事，塑造阳光心态

**互动：**分享个人思维模式改变心得

**互动练习：**一念之转

4. 总结思维模式

## **第二讲：自我发展——高效工作**

**视频案例：**人不能同时做好两件事

### **一、个人成就事件**

1. 专注的重要性

**讨论：**个人三大成就事件是？

### **二、圆方规划图**

#### **1. 人生规划图三步骤**

1) 上一年度的满意度

2) 第二年度的提升

3) 制定新年度目标

### **三、时间管理矩阵**

#### **1. 时间管理矩阵四个象限**

1) 重要紧急

2) 重要不紧急

3) 不重要紧急

4) 不重要不紧急

**视频案例：**时间管理矩阵讲解

**练习：**生活和工作中四象限的区分

2. 四个象限的详细区分

3. 效能与效率

#### **4. 时间管理的逻辑**

1) 番茄工作法

2) 专注力提升法

## 5. 自我成长的方式与渠道

### 第三讲：人际关系——职场和谐

#### 一、DISC 行为风格

案例：《西游记》人物片段

测试：DISC 个人测评

1. DISC 理论介绍
2. 个人测评报告分析
3. 四种典型人际沟通风格

变色龙

4. 唐僧师徒四人类型分析

讨论：四种风格的正向价值

讨论：如何与不同风格同事有效沟通

5. 沟通的白金法则

#### 二、情感账户

1. 存款的行为
2. 提款的行为

案例：存款、提款事件分享

练习：情感账户评估练习

3. 行为的定义取决于接收方

#### 三、自我情绪管理

##### 1. 自我管理就是情绪控制

- 1) 情绪的感性和理性传递
- 2) 对情绪的四个处理方法

##### 2. 自我管理的四大方法

- 1) 放下评判

##### 2) 读懂自己的感受

a 无意视盲

b 不知道自己不知道

c 痛苦与改变

d 接受与等待

**互动：**让员工痛苦和让员工感受到痛苦是不是一回事？

3) 不要被别人勾到

**案例：**我如何回应学员的挑衅

#### **四、双赢思维**

1. 人际沟通六种思维模式

2. 六种思维模式的区别

**视频案例：**从《扳手腕》看双赢的重要性

#### **3. 如何做到双赢**

1) 平衡勇气和体谅

2) 提升勇气与体谅的策略

3) 实现双赢的具体方法

4) 双赢协议

**案例：**双赢协议

**总结：**人际关系

**团队游戏：**荒岛余生

### **第四讲：工作意义——幸福人生**

#### **一、个人使命宣言**

1. 生活的四种态度

2. 幸福公式

**工具：**《个人使命宣言》

**视频案例：**八十岁生日晚宴

#### **二、“职业价值观”探索**

1. 对职业的不同认识

2. 工作价值观量表

**总结：**自己的核心价值观