

Mindfulness

正念觉知与身心管理

前言：

- ◇ 世界名企培训新趋势；
- ◇ 财富 200 强的中高层管理实践 10 年以上；
- ◇ 95、00 后员工追求的人生方向与工作环境；

这是一种古老的洞察力和现代管理理论的跨界混搭，它在 Target、Google 和 FirstDirect 发生了。当觉知长进，发现全新的自我，对于先前浑然不知，或被制约的事物，现在则在自我的掌控之中。

课程目标：通过科学方法对事物，对关系、对自我的觉察与觉知；从心念看行为与结果，更轻松的面对自己和身边的人事物。改善关系、改善情绪、提升工作效率。

目标学员：管理者、骨干员工

课程时间：半天-1 天（3-6 小时）

课程内容：

一、从身体状态觉知内在自己

- 1、互动：认识你自己
- 2、你的身体语言透露的信息密码

二、从行为觉知看心智模式

- 1、自我觉察——小孩心态与成人心态

2、建立快乐积极的行为模式

(1) 积极心智模式的核心？

(2) 他们为什么这么积极

视频：你会如何做？

案例：汇丰银行如何选择优秀管理者

(3) “舒适区”原理

◇ 抗拒改变的三大心理因子

◇ 改变行为的八种方法

3、改变日常工作难题的三个方法

4、建立积极心态模式的三个方法

三、从心念觉知看结果改变

1、语言的四个阶段对结果的影响

改变“心直口快”的习惯，能够时时意识到第三阶段，避免祸从口出。

2、暴力与非暴力的沟通模式

3、心念对情绪的影响与压力管理

(1) 破除关于情绪的谬误

不能操控你的人、事、物，如何能操控你的情绪及行为反应？

◇ 因果式信念

*人生三件事--了解透彻，认清生命的道路，避免以爱的名义去伤害

◇ 认识自身的信念系统 (BVR)

(2) 做情绪的主人

◇ 寻求爱、认可与赞赏的隐藏动机与痛苦陷阱

◇ 让自己平静的技巧

*2 种放松技巧练习

4、快乐工作与生活的 12 条箴言

- ◇ 心灵扫除——克服致命的心魔（深度清理负面心智模式）
- ◇ 面对来自上司、同事、客户、朋友带来的情绪与压力处理技巧（修炼逆商）
- ◇ 压力管理的 4 大技巧练习