

发展赋能系列

职场耐挫力

直面挑战的心理资本提升™

目标：

- 能够提升个人自我效能感，有信心应对挑战并付出努力；
- 能够对目标锲而不舍，为取得成功调整实现目标的途径；
- 能够培养乐观心态，对现在和未来的成功有积极的归因；
- 能够在逆境中持之以恒，迅速复原并超越障碍取得成功。

对象：一线/骨干员工

人数：40 人以内（最多分 6 组，鱼骨式）

时间：1 天（6 小时）

形式：体验游戏+专业讲授+案例讨论+互动练习+行为训练+心理测评

课程大纲：

时间	主题	内容
30 分钟	导入 商业多变对个人心理 与行为的影响	<ul style="list-style-type: none"> ○ 个人职场心理资本的 HERO 模型 <ul style="list-style-type: none"> • Hope：希望 • Efficacy：自我效能感 • Resiliency：韧性 • Optimism：乐观
60 分钟	Lesson #1 自信应对挑战	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体验游戏：马兰花开 <ul style="list-style-type: none"> • 1 熟练掌握与自信提升 • 2 成功体验与自信迁移 • 3 替代学习与自信提升 ○ 案例分析：小白鼠逃生实验
90 分钟	Lesson #2 建立希望品质	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体验活动：找到可能性 ○ 希望品质与自我效能感的关系 ○ 影视案例：狮口夺食 <ul style="list-style-type: none"> • 1 为梦想设置可行的短期目标 • 2 如何在实现目标的途径中利用资源 • 3 协同合作与不断尝试
90 分钟	Lesson #3 增强心理韧劲	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体验游戏：成长三部曲 <ul style="list-style-type: none"> • 1 拿掉过去的标签 • 2 设置未来的愿景 • 3 调动现在的资源 ○ 影视案例：《国王的演讲》 <ul style="list-style-type: none"> • 走出挫折第一步：发现能力 • 走出挫折第二步：激发动力 • 走出挫折第三步：鼓励陪伴 ○ 正念法：在挫折中找出积极的意义
60 分钟	Lesson #4 培养乐观心态	<ul style="list-style-type: none"> ○ 案例分析：皮特的烦恼 <ul style="list-style-type: none"> • 1 解释风格与认知模式 • 2 职场中影响心态的认知偏差 • 3 改变认知的理性情绪疗法 ○ 案例分析：《谁动了我的奶酪》 ○ 转念法：从问题框架到解决框架

30 分钟	复盘与行动	<ul style="list-style-type: none">○ 投射练习：英雄之旅○ 课程知识要点复盘与测试○ 学员提问与分享、学习资源推荐○ 课后行动计划、刻意练习任务
-------	--------------	--