

打造和谐幸福力工作坊

课程背景：

- 1、幸福是人永恒的追求，但是感觉真正幸福的人并不多，这是为什么？
- 2、幸福不是天生的！本能的！是可以通过学习掌握的！
- 3、哈佛大学调查显示，一名员工在职场上的幸福感提升 5%时，他的工作绩效将提高 2.5%，客户满意度将提升 11.5%。所以企业在追求利润的同时如果关注了员工的幸福感，并有目的地培养其幸福力，将会最大化地提高企业社会影响力，增强市场竞争力，提升社会形象。

课程目标：

- 1、引导学员了解幸福以及幸福力的概念与内容
- 2、辅导学员理解幸福力的构成与积极意义
- 3、帮助学员掌握幸福力的提高途径

课程设计

本课需用时 1-2 天，运用理论讲授、案例分享、小组讨论、场景模拟、游戏体验等培训形式，充分与学员互动、分享典型案例，强调实用性。

课程对象：企事业机关工作人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

课程大纲：

模块一：什么是幸福？

- 一、古往今来话幸福
- 二、常人的幸福观
- 三、为什么人们总是感觉不幸福？
- 四、幸福的定义
- 五、主观幸福感和心理幸福感的含义

模块二：幸福的指数与公式

- 一、测测您的幸福指数
- 二、积极心理学对于幸福的公式
- 三、幸福公式中各因素的解释
- 四、幸福的公式：能力/目标

模块三：幸福力是什么？

- 一、幸福是本能？还是能力？
- 二、幸福的能力可以培养吗？
- 三、在企业、组织中培养幸福力的现实意义

模块四：幸福的九大能力模型

壹、幸福的根基是接纳力

- 1、生活中用智慧认识自己，接纳自我。
 - 1) 自我意识的发展
 - 2) 发现自我优势点
 - 3) 抑郁症是怎么回事？
- 2、职场中不接纳的突出表现—嫉妒
- 3、职场幸福接纳力的培养-用慈悲接纳他人

辅助培训手法：自我接纳练习，优势游戏

二、幸福的觉醒是感受力

- 1、当前幸福感受力欠缺的无奈表现
- 2、感觉与感受力
- 3、幸福的感受力如何养成
- 4、职场幸福感的冷血杀手—职业倦怠
- 5、职场幸福感培养途径
 - 1) 别做职场橡皮人
 - 2) 别把自己当成受害者
 - 3) 随时获得小小的幸福感

辅助培训手法：心理剧欣赏

三、幸福的源泉是情绪力

- 1、情绪与情感的心理发展
- 2、情绪理论
- 3、积极情绪对幸福的影响
- 4、职场幸福情绪的头号敌人—愤怒
- 5、职场不良情绪的管理大法
 - 1) 识别自己的不良情绪
 - 2) 如何处理不良情绪
 - 3) 保持合理距离是职场情绪管理的关键

辅助培训手法：微笑力游戏

四、幸福的方向是认知力

- 1、认知力是什么？
- 2、你的认知决定你的幸福感
- 3、积极认知力的培养
- 4、职场幸福认知的要素—工作的意义感
- 5、职场中幸福认知力的培养
 - 1) 我工作的价值是什么？
 - 2) 我工作的快乐来源

辅助培训手法：认知游戏

五、幸福的把握是行动力

- 1、行动力的定义
- 2、行动力弱的原因
- 3、慢生活与拖延的区别
- 4、职场幸福行动力的隐形对手—拖延症
- 5、职场幸福行动力的培养方法
 - 1) 认清自己行动力弱的表现
 - 2) 不苛责、不懈怠是行动的基础
 - 3) 制定合理计划，学会时间管理

辅助培训手法：心理剧欣赏

六、幸福的约束是控制力

- 1、控制力是什么？
- 2、控制力包括自我控制也控制环境
- 3、职场幸福控制力的决定要素—自主性
- 4、职场幸福控制力的培养方法
 - 1) 分辨可以控制的要素
 - 2) 积极改变认知，变被动为主导
 - 3) 控制力的根本是责任感

辅助培训手法：视频欣赏

七、幸福的巅峰是创造力

- 1、人类心理需要的最高点—自我实现
- 2、自我实现需要创造力
- 3、创造力的本质是拥有学习力
- 4、职场幸福创造力的最终目标—个人成长
- 5、职场幸福创造力的大法
 - 1) 个人职场、职业目标的设定
 - 2) 认清自我的优势定位
 - 3) 专注力是创造力的根本

辅助培训手法：目标游戏

八、幸福的繁荣是关系力

- 1、关系是什么？
- 2、人的主要关系包含的内容
- 3、和谐的社会关系为幸福带来什么？
- 4、当下幸福关系的困惑—无语时代
- 5、职场幸福关系力的培养大法
 - 1) 职场关系的类别
 - 2) 职场关系的合理距离
 - 3) 良好关系重在沟通

辅助培训手法：沟通游戏、视频欣赏

九、幸福的支撑是意愿力

- 1、愿力就是心愿，态度，什么是态度？
- 2、积极态度的表现
- 3、积极心态对于幸福的贡献
- 4、职场积极心态的首因—自我效能
- 5、职场积极心态如何培养？
 - 1) 你是你自己的主人
 - 2) 自信来自于实力

辅助培训手法：心态训练游戏

模块四：打造和谐幸福人生

- 一、幸福是短暂的还是持久的？
- 二、持久的幸福如何创造？
- 三、幸福人生是什么样的人生？
- 四、中国梦与幸福人生

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整