

解密职场幸福密码

课程背景：

1) 职场是一个人生命中三分之一的重要时间，在职场中的幸福与不幸福对人的生命质量起着重要的作用。

2) 职场是战场？还是游乐场？这里面包含着企业不同的文化理念，只有把职场中的员工当成宝贵财富时，不管是战场还是游乐场，那里的人都应该是幸福的，那么，职场幸福的密码是什么呢？

3) 越来越多的研究表明，企业注重了职场中员工的幸福感，并有行动提升员工的幸福感，企业的竞争力与可持续发展都将得到效益最大化的发展。

课程目标：

- 1) 帮助学员了解幸福的概念与内涵。
- 2) 帮助学员理解职场幸福的含义与组成要素
- 3) 帮助学员掌握职场幸福密码的方法

课程设计：

- 1、培训时间为6个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为企事业单位人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

课程大纲：

模块一：什么是幸福？

- 1、幸福的定义和内涵
- 2、测测您的幸福的指数
- 3、幸福的公式有哪些要素？
- 4、职场幸福的现实意义

模块二：职场幸福密码之工作意义感

- 1、认知的不同导致不同的结果
- 2、导致人不幸福的错误认知有哪些？
- 3、职场认知力的提升方法
- 4、职场工作意义感的改变策略

模块三：职场幸福密码之雇用安全

- 1、安全感于人的重要作用
- 2、职场的安全感包含的内容
- 3、如何构建职场安全感

模块四：职场幸福密码之公司声誉

- 1、为什么公司声誉是员工的幸福密码？
- 2、公司的声誉包含哪些方面？
- 3、公司声誉给员工带来的幸福感有何意义？
- 4、如何提升公司声誉度？

模块五：职场幸福密码之人际关系

- 1、人生存在关系中，职场人际关系也是重要的关系之一。
- 2、职场关系对于员工幸福感的影响
- 3、职场关系的建立与维护

模块六：职场幸福密码之员工自主性

- 1、马斯洛的自我决定论指出的自主性对职场人的启示
- 2、职场的自主性包含的意思
- 3、职场员工如何提高自主性？

模块七：员工心理帮助计划（EAP）

- 1、员工心理帮助计划的含义及内容
- 2、员工心理帮助计划的模式
- 3、员工心理帮助计划的应用与危机干预方法

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整