

鼓舞人心的幸福

INSPIRING WELLBEING

【课程对象】

1. 适用群体：所有人，时间：1天
2. 原因：本课可以帮助人们拥有健康的人生，而健康幸福的人生是所有人的终极目标。

如何帮助人们拥有幸福健康的人生

思考： 是什么阻止了人们拥有健康幸福的人生？	◆ 是因为人们将注意力放到了“小我”上。 ◆ 用四点来形容“小我”： I Have、I Do、 Title(身份标志)、社会关系 如果人们将更多的精力放在“小我”上，就不能活出幸福健康的人生。 参考 Larry 送的《修行者》 “小我”和“真我”参考两本书《当下的力量》和《灵性的觉醒》
我们所做的事情	1. 人与人之间有一堵看不见的墙，它阻止绩效产生 2. 推掉围墙的方法与练习。 3. 挖掘出 90%的还未被发现的真我，并且按照真我去做决定。
如何推掉围墙	1、承认自己曾经犯过的错误； 2、承担责任； 3、创造教练状态，让人们感到安全的环境； 4、重新建立信任

为什么学这门课？

必要性：调查人们现在生活的满意度，给出幸福健康人生的指标，进行对比分析。

【课程大纲】

(一) 活在当下	1. 人们头脑里有很多思绪。现在所有的研究发现，人们只有活在当下，才能够活出最好的状态。 2. 调用所有感官百分百去感受人生。
(二) 小我、真我	我是谁、我要去哪里 1. 什么是小我 EGO 2. 小我和真我的区别 3. 为开发潜能百分比
(三) 觉察	1、情商比智商重要，数据显示成功人士 93%取决于觉察。参考情商材料 2、做练习的目的是让人发现和知道自己不知道的，一旦发现自己不知道的，就会知道如何去生活。 3. 美国的一项研究发现，65%的人看起来在工作，实际上他们没有在做工作（绩效：为什么人们看起来每天都很忙，但是却没有有效果，这是为什么？这是因为他们看上去在工作，实际上并没有在工作，他们的思绪不知道飘到哪里去了，不在当下，而且注意力不集中，因为他有太多太多的故事）。
(四) 提问决定了注意	1. 注意力在哪里，能量就流向哪里；能量在哪里，结果就在哪里。

力的方向	<p>有效地提问可以决定注意力的方向。综上教练是一项善于提问的技术，所以很有效。</p> <p>参考资料两个实验：泰勒的图片、社会性大猩猩</p> <p>2、背景与行为的管理工具</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 你的关注点(Attention) ◆ 加上你的心态(Mindest) ◆ 影响你的行为(Behavious) ◆ 产生你要的结果(Results)
(五) 体验式教学	<p>参考：体验式教学与传统式教学的对比表及论文</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你是作为参与者做，让身体动起来，亲历亲为，还是作为一个观察者，看别人去做。也就是说去踢球还是看球。从而让人们体验、体验、体验、观察、觉察、通过团体动力启发。 2. 一万小时原则，just do it 书：《异类》 3. 人们往往喜欢做观察者，因为观察者更安全。因为做就意味着有可能失败及收到负性的评价，但是如果想要拥有健康幸福的人生，就必须去做。 4. 人们一直在给“小我”喂食物，“小我”的三个事物是“故事”“意义”“期待”。 5. 你失去了什么，你就觉得很空虚，这就是一个标志。标志着你就是活在这个小我里头。（例如：校长的退休问题）