

职场幸福课（2天）

【课程背景】

如何让企业的员工获得幸福感、获得感？这是每一个企业主及企业人力资源部门非常关注的事情，为什么这么重要呢？因为，当我们的员工有幸福感的时候，才能更加的具有敬业精神，而这样的敬业精神才能带来高效的工作状态，对企业来说是尤其重要的，并且对于企业的员工来说，也是特别有价值感与成就感。

然而真正的现实确是怎样的呢？哈佛商业评论曾刊登 Regus Group 的一项涉及 100 个国家 2.2 万多名员工的调查，有 53% 的员工反馈职业倦怠感强，幸福感低，可见职场中幸福指数不高是一个普遍现象。对于如何增加员工的幸福度是当下众多企业极具价值的事情。

【课程精华】

1、理论和实战结合

从哈佛商业评论研究的实践出发，复盘萃取出其中的“幸福钻石”方法论；并结合“大脑幸福模式”出发，步步演变，并形成可以轻松实践的方法与步骤。

2、模板、步骤、图表易于操作

体系模版、各种简单步骤、数张图形，将“幸福职场”视觉化、简易化，让之前大家听到的概念瞬间变成可以实践的日常工作。

3、老师示范结合现场辅导

老师根据自己的 20 年的职场经验案例教学；学员现场根据现实情况设计自己的“幸福之轮”，并通过实践，让职场成功，让人生幸福

【课程收益】

1. 建立积极、正向的思维模式，以良好心态应对工作挑战；
2. 以科学的方法管理时间和目标，高效完成工作任务；
3. 掌握与各种风格同事沟通的技巧，建立高效团队；
4. 在工作中找到意义，发现核心驱动力；
5. 配以讲师自主研发的《圆梦人生——个人幸福管理手册》，确保课堂理念在工作中实操应用。

【培训对象】

1. 企业中层主管/经理、后备人才；
2. 企业人力资源部经理及员工关系负责人。

【课程目标】

1. 在满足公司绩效和目标要求的同时，提升员工的积极性和职业幸福感，实现企业与员工的双赢；
2. 突破企业员工视角，形成成果导向的积极思维模式，实现职场的成功与人生的幸福；
3. 帮助员工：搞定自己，搞定工作，搞定关系，在工作中找到意义。

【课程大纲】

导入模块：你幸福么？

- (1) 大家理解的幸福是什么样子的？
- (2) 人生最幸福的时刻是什么？

- (3) 是什么决定了自己的幸福感？
- (4) 职场幸福的 4 要素：
 - ◇ 思维模式
 - ◇ 自我发展
 - ◇ 人际关系
 - ◇ 工作意义

案例分享：顺风快递小哥的故事

模块一、幸福的思维模式

- (1) 思维、行为、成果模型
 - ◇ 思维产生的原理（人类脑科学）
- (2) 行为产生路径
 - ◇ 事由
 - ◇ 认识模式
 - ◇ 情绪
 - ◇ 行为

案例分享：你想干嘛？

- (3) 幸福职场思维
 - ◇ 主导你的故事
 - ◇ 改写你的职场

课堂实践-图 1：《我的幸福宣言》

模块二、幸福的自我发展

- (1) 职场中最大的幸福是什么？
 - ◇ 成长与发展的乐趣
 - ◇ 生命中的硕果
- (2) 制定个人的年度规划
 - ◇ 个人职业愿景
 - ◇ 个人人生使命
 - ◇ 年度规划平衡轮

课堂实践 - 图 2：《个人年度规划平衡轮》

- (3) 制定个人月度计划
 - ◇ 分解年度规划
 - ◇ 制定月度计划平衡轮

课堂实践 - 图 3：《个人月度计划平衡轮》

- (4) 每周行动与月度践行
 - ◇ 思我所做、做我所想
 - ◇ 时间管理矩阵
 - ◇ 每周行动落实表格

课堂实践 - 表 1：《个人每周行动安排》

模块三、幸福的人际关系

- (1) 相处之法
 - ◇ DISC 行为特征
 - ◇ 你的行为特征
 - ◇ 如何与不同的行为特征的人相处

- ◇ 和谐的人际关系是产生幸福的源泉
- (2) 相处之道
 - ◇ 情感账户
 - ◇ 案例分享：鸡与鸡蛋的故事
- (3) 相处之果
 - ◇ 双赢思维

模块四、幸福的工作意义

- (1) 工作思维探索
- (2) 工作意义宣言

模块五、总结与行动计划

- (1) 收获与总结
- (2) 行动计划
- (3) 感谢与道别