

积极工作、与爱同行职业化素养与心态建设训练营

授课方式：采用讲师讲述、角色扮演、案例分析、工作案例讨论与分享、催眠、体验、心理剧、心理绘画、视频片断赏析、互动答疑等方式

课程时长：两天

培训特点：

- 1、**产出：**四个结合工作的案例分组讨论、分享与点评，并且案例由学员分组讨论并提供，如果有五个组的话，即有 $3 \times 4 = 20$ 个课程产出；
- 2、**测量：**三个心理测量，增强自我认知与提升方向；
- 3、**落地：**每个单元都配合有落地的操作性强的工具与模型
- 4、**灵活：**培训前发放调查问卷或电话沟通，结合需求与企业实际做内容微调或时长调整；
- 5、**落实：**培训后行动学习作业，落实学习成果。

前言：情绪 - 绩效金字塔

第一单元：调节情绪、修炼情商、打造快乐职场人

壹、情商修炼

- 1、情商测量
- 2、情商修炼五方向

二、认知情绪、接纳情绪

- 1、愤怒、恐惧与悲伤的积极意义与价值
- 2、认知情绪的两大问题：什么情绪？想告诉我什么？
- 3、幸福感=结果-期待
- 4、负面情绪与躯体化疾病

三、调节情绪、拥有随喜心

- 1、情绪表达的四个核心途径
- 2、有效宣泄情绪
- 3、角色扮演：用语言表达情绪的安全方向

目的：掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容应对，当下有效调整，拥有一颗随喜心，让自己成为情绪的主人，修炼情商，打造快乐职场人。

第二单元：提升信念、积极面对变革、打造阳光职场人

一、认识创新与变革

- 1、变革分类：主动变革与被动变革
- 2、变革三角色：启动者、执行者、被影响者
- 3、面对变革三应对：破坏、消极应对、积极配合

二、寻找导致负面情绪的局限性信念

- 1、认识信念与负面情绪的关系
- 2、寻找负面情绪背后的限制性信念
- 4、练习：寻找限制性信念：是哪些个人信念引发负面情绪，导致抱怨、消极应对变革

三、提升信念、积极面对变革的方法

- 1、破框法、新信念植入、环境换框法、意义换框法
- 2、接纳与升华
- 3、内心力量三阶段：脆弱、坚强、反脆弱
- 4、运用信念技术，面对变革，化恐惧为执行，化抗拒为期盼

- 5、建立积极的思维路径，打造阳光心态，积极面对变革
- 6、分组工作案例练习之一：运用 ELLIS 六步法模型，面对引发负面情绪的触发事件，如何有效提升信念？
探讨并制定行动计划

目的：掌握方法，了解哪些信念阻碍了自己面对变革时的快乐感受，引发了负面情绪与抗拒；掌握改变或修正信念的方法，打造阳光心态，积极面对变革，打造阳光职场人。

第三单元：运用价值技术、化解职业倦怠、打造积极职场人

一、职业倦怠与化解

- 1、科学解读职业倦怠
- 2、职业倦怠的三个表现：情绪衰竭、去人性化、成就感低落
- 3、职业倦怠的主要来源
- 4、应对职业倦怠的 6R 策略

二、运用价值技术、激发内驱力

- 1、内驱力测量
- 2、认识价值—内心的驱动系统
- 3、正面价值与负面价值的推动力
- 4、化被动动机为自我动机
- 5、发现工作价值，感受工作快乐
- 6、价值运用技术：增大价值、创造价值、转移价值
- 7、分组工作案例练习之三：运用转移价值技术，结合自己的工作，探讨工作使命

目的：人总在驱乐避苦，运用价值技术，增大、转移或创造工作中的价值，于快乐间享受工作、化解职业倦怠，打造积极职场人。

第四单元：突破自我、打造自信、打造激情职场人

- 1、职业自信源自内心力量
- 2、提升内心力量的方法
- 3、心理绘画练习
- 4、自我形象的循环
- 4、催眠体验：意念的力量
- 5、自我催眠的工具：断言，让心的变化走在行为的前面

目的：掌握方法突破自我，增强内心力量，当内心力量提升后，更能拥有强大自信，充满激情的工作。

第五单元：心手相连、打造协作职场人

- 一、职场人际关系管理的基本精神
- 二、同事情感帐户的有效存款
 - 1、情感帐户存款与取款的法则
 - 2、情感账户的建立
- 三、同事情感帐户存款方法
 - 1、抱持感

2、α功能

目的：掌握职场人际关系管理的基本精神，提升同理能力与协作技巧，建立与和谐的人际关系，打造协作职场人

第六单元：化解冲突，达成共识、打造和谐职场人

一、四步综合反馈----同理对方并化解对方情绪

- 1、反馈对方的观察/事由
- 2、觉察与反馈对方的情绪/感受
- 3、反馈并厘清对方的需要
- 4、反馈并厘清对方的请求
- 5、分组讨论：结合案例，讨论分享四步综合反馈

二、五步综合表达----真诚表达自己并赢得对方理解

- 1、表达自己的观察/事由
- 2、表达自己的感受
- 3、表达自己的需要
- 4、表达自己的请求
- 5、请求反馈
- 6、分组讨论：结合案例，讨论分享五步综合表达

目的：掌握方法化解冲突，建立和谐团队，打造和谐职场人。

第七单元：悦纳自己、让爱流动、打造正能量职场人

- 1、爱的方程式
- 2、放下优点与缺点的判断，悦纳自我、让爱流动（人本心理学技术）
- 3、让内心的和谐带来团队和谐
- 4、完美主义者=平庸者
- 5、悦纳自我，发现优点，张扬长处
- 6、催眠：寻找内心小孩，与自我和解
- 7、心理剧：天堂之巅

站在天堂之巅，重新感受着自我，当爱流动时，感受正能量的流动。。。

目的：掌握方法悦纳自我，让爱流动，打造正能量职场人。