

## 积极工作、重燃激情职业倦怠与有效干预心理训练营

**培训人群：**管理层

**培训时间：**2天

**培训方式：**讲师讲述、案例分析、电影片断赏析、游戏体验、心理测量、心理剧、心理绘画、催眠、角色扮演、分组讨论、互动答疑、模拟演练等方式

**理论基础：**管理心理学、认知行为心理学、组织行为学、完形心理学、神经语言程序学、客体关系心理学、人本心理学、精神分析等

**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，案例由学员分组讨论并提供，如果有五个组的话，即有  $4 \times 5 = 20$  个课程产出；
- 2、**落地：**每个单元都配合有落地的、操作性强的工具与模型；
- 3、**落实：**培训后行动学习作业，落实学习成果；
- 4、**本土：**国外的理念，结合国人的文化背景、心理特点、思维习惯、理解习惯，大量采用国内案例。

**培训大纲：**

### 第一单元、职业倦怠的认知基础

- 1、科学解读职业倦怠
- 2、职业倦怠表现的三个维度
- 3、职业倦怠对个人及企业的影响
- 4、应对职业倦怠的 6R 策略：  
Release、Rethink、Reset、Reignite、Recharge、Reorganize

目的：科学认识职业倦怠，建立有效处理自己及员工职业倦怠的认知基础。

### 第二单元：宣泄情绪、快乐工作（Release）

#### 一、认知情绪、接纳情绪

- 1、情绪的积极意义与价值
- 2、认知情绪的两大问题：什么情绪？想告诉我什么？
- 3、情绪的四大内涵
- 4、面对负面情绪的正确心态

#### 二、表达情绪、快乐工作

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

#### 三、员工情绪的表达与化解

- 1、员工情绪表达与沟通机制
- 2、如何成为员工第一选择的倾诉对象
- 3、BATHE 辅导式沟通法

目的：快乐是一种生产力，掌握表达自己情绪与化解员工情绪的方法，打造快乐的团队文化，化解职业倦怠。

### **第三单元：提升信念、打造自己及员工的阳光心态 (Rethink)**

#### **一、探究情绪来源：信念系统**

- 1、反思：外界人事物带给我的情绪？
- 2、认识信念与职业倦怠、负面情绪的关系
- 3、人生成长三阶段：讨好者、指责者、责任者
- 4、责任者：关注情绪背后自己的想法
- 5、导致负面情绪的三大类局限性信念：应该化、灾难化、负面化
- 6、分组工作案例练习之一

近期什么触发事件常引发我们的负面情绪或员工抱怨？

寻找限制性信念：是哪些信念引发了自己或团队的抱怨和负面情绪？

#### **二、提升信念六步法模型**

- 1、破框法、新信念植入、环境换框法、意义换框法
- 2、面对负面事件情绪的发展历程：否认、愤怒、自责、痛苦、接纳、升华
- 3、面对负面事件三种应对：脆弱、坚强与反脆弱
- 4、提升信念、打造阳光心态之六步法模型
- 5、分组工作案例练习之二：运用六步法模型，  
面对引发负面情绪、抱怨的触发事件，如何有效提升自己或员工的信念？  
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及员工的快乐感受，引发了职业倦怠；掌握改变或修正信念的方法，打造阳光心态，从而更积极的工作。

### **第四单元：结合内驱力、增强自己及员工的工作热情 (Reignite)**

- 1、认识价值—内心的驱动系统
- 2、个人内驱力测量：我的工作动力来自什么？
- 3、激活内驱力：化被动动机为自我动机
- 4、职业幸福填充剂
- 5、工作的认知层次：工作、事业、使命
- 6、点燃工作热情的价值运用技术：创造价值、增大价值、转移价值
- 7、分组工作案例练习之三：讨论如何结合管理工作，运用增大价值技术，增强员工的工作热情
- 8、分组工作案例练习之四：运用转移价值技术，结合自己及员工的工作，探讨工作使命

目的：人总在驱乐避苦，运用价值技术，增大、转移或创造价值，打造自己及员工职业幸福感，增强工作热情，有效化解职业倦怠。

### **第五单元：运用目标的力量，重启工作热情 (Reset)**

- 1、兴奋感来自于挑战与更高的目标
- 2、运用格式塔的力量，启动内心动力和能量
- 3、打开网状激活系统，让潜意识为目标达成创造条件
- 4、爱上目标，重启工作热情
- 5、个人练习：重新寻找与设定目标

目的：懂得如何运用目标的心理力量，动启内心的动力和能量，重启工作热情，化解倦怠心理。

### **第六单元：有效激励员工、激发员工潜能 (Recharge)**

#### **壹、 激励员工的两个维度**

- 1、给予安全：因为你，我不再焦虑
- 2、给予自信：因为你，我不再害怕

#### **贰、 激励员工、激发员工潜能的方法**

- 1、管理者的抱持感与 $\alpha$ 功能，给予安全
- 2、提升员工自我形象，给予自信
  - 1) 心理绘画：认识潜意识的自我形象
  - 2) 自我形象的循环
  - 3) 活动体验：语言的力量
  - 4) 运用断言：提升员工的自我形象
  - 5) 零级反馈、一级反馈与二级反馈
  - 6) 运用断言的三个要点

目的：运用抱持技术与断言，有效激励自己与员工，激发团队潜能，化解心理的疲乏感。

### **第七单元：用爱管理、用团队信心护航更高目标 (Recharge)**

- 1、打造团队信心的方向：自我悦纳与接纳员工
- 2、爱的管理方程式
- 3、任正非的领导理念带给我们的思考：
  - 1) “完美的人是无用的人”
  - 2) “哪个员工缺点很多，要好好观察，哪方面重用一下”
- 4、完美主义者=平庸者
- 5、悦纳自我，发现优点，张扬长处
- 6、知人善用，缺点当特点，善加运用
- 7、催眠：寻找内心小孩，与自我和解
- 8、心理剧：让爱流动

感受爱的流动带来的力量，学会如何用爱管理，增强团队信心与凝聚力。

目的：学会用爱管理，增强职业自信，亦帮助员工增强自信，从而敢于设定更高目标，用团队信心为更高目标保驾护航。