

幸福工作法

——探寻工作 Flow 最优体验

课程背景 // Course Introduction

工作和劳动是与生俱来的，跟穿衣吃饭一样，是每天的必须。工作让人生更有价值，工作是人生中的“万病良药”，通过工作可以克服困难和考验，让人时来运转。工作能够锻炼人性、磨砺心志，工作是人生最尊贵、最重要、最有价值的行为。然而，更多的人把工作当成了“人生之苦”是被迫无奈之举。这其中不乏有文化基因影响、教育误导及过度吹捧消费的时代扭曲。

本课程的目标将结合东西方文化、哲学对工作的正确解读，来引领学员走出对工作负面心理的沼泽地；用积极心理学的理论与方法，教会大家如何在工作中寻找到幸福与幸福工作的方法；帮助大家找回与确立工作的使命与意义，并让大家拥有良好的工作感觉与幸福工作的好习惯。从而造就幸福的企业，为企业和团队带来精神与物质的双富足，也为企业的持续健康发展贡献力量。

课程收益 // Course Profit

- 01.客观看待工作中的繁琐与压力，同时找到工作中的 Flow 心流体验；
- 02.体会 21 世纪最蓬勃的积极心理学，对工作的重新定义和幸福工作实操技巧；
- 03.从“庖丁解牛”与游戏式工作中，积极体会工作中目标、挑战与回报之间的关系；
- 04.重拾工作的初心与使命，让幸福工作法变成个人价值及企业效益提升的助推器；
- 05.明确良好的团队关系能促进工作幸福感，学会感恩、懂得支持，付出关爱的行动；
- 06.积极面对工作中的各种挑战，让压力转化为成长的动力、在困境中突破与发展；
- 07.清晰工作中的三大核心因素思维方式、工作热情及能力的关系与具体提升策略；
- 08.平衡工作与生活的动态关系，养成努力超越、追求卓越的良好习惯。

课程对象 // Course Object

想要提升员工幸福感的团队与公司

课程大纲 // Course Syllabus

章节	具体内容	备注
第一节 幸福工作法的起源与内涵	一、工作的价值长期被误读 工作赎罪与人性文化 动物到人类进化基因影响 消费时代对工作价值的扭曲 研讨：好工作的标准 二、积极心理学与心流体验 积极心理学全面详细阐述了工作价值 系统地分析和验证了幸福工作法的可行性 三、经营之圣的活法与干法 工作是为了磨练灵魂与提升心智 工作是治愈百病及实现人生价值的良药 四、幸福工作法的内涵与价值	2H
第二节 探寻工作	一、庖丁解牛的启示	4H

<p>Flow 最优体验</p>	<p>二、在工作中找到游戏的感觉 目标明确具体，且时常有变化 适度有弹性的挑战 能得到即时的回报</p> <p>三、工作的初心与使命 儿时的梦想，学习时的动机 初入职场时的期望与工作后的困境 你是电你是光 你是唯一的神话 六层次规画：找到使命价值观</p> <p>四、积极心理学的人生四种基本模型 奔波忙碌型：埋头苦干，臆想未来 享乐主义型：享受当下，不顾未来 虚无主义型：没有当下，不顾未来 感悟幸福型：享受当下，把握未来 自我梳理：我是哪一种？</p>	
<p>第三节 工作的幸福 幸福地工作</p>	<p>一、做有意义的事 让事情有意义 在组织中找到意义，让日常工作变得有意思 走出物质与工作的关系陷阱 发挥你的优势也是一种自我实现</p> <p>二、团队关系促进工作幸福 感恩领导与同事的关爱支持 处理好团队关系的五个方法 尊重企业文化与遵守制度 现场训练：每天写下五件值得感恩的事情</p> <p>三、在压力中成长 在挫折中学习 面对压力而不逃避，在压力中提升能力 正解压力为动力，让压力化解成向上的力量 在困境中成长，在失败中学习</p> <p>四、人生&工作结果的核心三要素 改变工作思维是核心关键 对事业热情是人才的唯一标准 培育工作能力六种科学方法 案例分析：经营之圣的工作方程式</p>	<p>4H</p>
<p>第四节 好习惯成就 幸福工作</p>	<p>一、工作与休闲的平衡 工作与生活休闲的黄金平衡点 定时的自我奖赏，让生活更幸福 小放松：喝杯咖啡，喝杯茶； 中放松：做次运动，或瑜伽； 大放松：来趟旅行，休个假。</p> <p>二、把握规律与创新的关系 养成规律的工作生活习惯，让优秀变得简单 适度的挑战能创造新的可能</p> <p>三、追求卓越 努力超越</p>	<p>2H</p>

	不靠自律，养成习惯	
--	-----------	--

课程备注 // Course Notes

课程时间 2天 (12小时)

课程形式 情景分析、案例研讨及现场技能实操等相结合

课程内容 课程确定实施后可根据企业实际情况做适度合理的调整

版权课程 **版权号 2020-A-01181993** 本课程版权归李春林个人完全所有