

快乐工作 与爱同行

【课程说明】

本课程通过讲述、实操、冥想、催眠、体验、心理剧等方式，融合完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、精神分析、人本心理学的相关技术，配以现场心理辅导，达到提升学员内心力量，学会让爱流动、快乐工作的效果。

【课程时长】2天

【授课形式】讲师讲解、小组讨论、案例分析等。

【课程大纲】

一、员工快乐管理——企业必不可少的投资

（一）学习知识点

- 1、快乐的记忆：为何快乐总是短暂：峰级理论（peak-end）
- 2、快乐的感受：如何获得工作心流感（flow）
- 3、快乐的思维：如何获得令人快乐的想法（Belife）
- 4、快乐资本论：可学习、可复制、可培养、可强化

（二）应用要点：

- 1、我不是天生乐观，怎么办？
- 2、社会转型期间，造成员工不快乐的职场问题
- 3、让员工勇敢走出“不快乐”的误区

（三）现场体验：

- 1、乐观指数测评
- 2、视频播放《天底下最快乐的工作在这里》

二、员工快乐起航——职场心智模式修炼

（一）学习知识点

- 1、知识点：快乐心智模式的五项修炼
- 2、信念商：提高员工的积极思维和归因惯性的有效性
- 3、情绪商：提升员工获得正面情绪和和谐人生的动力
- 4、人格商：帮助员工突破自我限制和职业发展的瓶颈
- 5、意志商：增加员工克服工作挫败感和倦怠感的方法
- 6、行动商：加强员工行为驱动力和目标感的管理能力

（二）应用要点：

- 1、如何关爱员工，达到快乐工作的自我协调
- 2、自我认识：你到底有多认识世界和自己？
- 3、状态评估：你现在工作快乐吗？

（三）现场体验：

- 1、心智模式自我诊断表
- 2、人生“五项”投射游戏

三、员工快乐训练——快乐就是核心竞争力

（一）学习知识点：做一个快乐职场人

- 1、自我认知：快乐工作者自画像
- 2、投入工作：提高工作心流五大方法
- 3、工作意义：寻找工作的趣味
- 4、创新思维：快乐的思想源泉

（二）应用要点：

- 1、职场橡皮人不爱工作的谬论
- 2、职场如何保持工作的新鲜度
- 3、职场师徒制，把工作快乐加以传承

(三) 现场体验：

- 1、绘制职场之树，找到快乐落点
- 2、快乐工作法则 ABCDE (引入积极心理学奠基人塞利格曼博士最新的训练法)