

幸福从“心”开始

《提升职业幸福感》

主讲：韩军老师

【课程背景】

互联网时代，企业边界逐步模糊，平台性、开放性的组织与日俱增，世界经济逐步成为一个有机体，市场竞争也愈加充分。再加上病毒肆虐，近年来员工生活和工作压力也在不断加大，个体幸福感正在下降。员工流失率高、工作投入度低、缺乏成长动力、活力匮乏等，在这样的情势下，越来越多的企业开始回归人本管理，重视个体的心理需求，关注人的成长和价值，为员工打造具有获得感、幸福感的组织氛围。2017年度《中国幸福企业建设白皮书》研究得出，幸福是链接员工与企业的共生力量。

- 你是否在疫情中，更加急躁不安？
- 你是否正经历着工作业绩的起起落落，困在情绪低落的怪圈？
- 你是否遭遇过莫名其妙的人际关系紧张，与成事儿总是擦肩而过？
- 你是否正困在亲子关系、伴侣关系等家庭关系的问题中而无力逃避？
- 我们该如何在平时去提升心理免疫力？

这些困难和障碍的背后都有着更深层的原因和动力，也只有寻得人性规律，遵守工作生活规则，以及懂得规划人生，才能找到解决之道。

本次课程尤其是从“幸福”出发，韩老师将会用积极的状态，10多年心理学的精修实践，以亲身实例激起我们内心的矛盾点，再给到我们实操的方法和解决方案。去连接我们内在的精神力量，缓解我们的心理压力，提高心理免疫力，努力让我们在职场和生活中时刻保持幸福状态。

【课程收益】

- 提升广大员工的心理管理能力
- 熟悉知晓心理发展的普遍规律和规则
- 理解并掌握心理自助的5步法
- 理解并掌握情绪管理的5个有效策略
- 拿到自我幸福感提升的4把金钥匙
- 掌握建立良好人际关系的2大秘诀
- 充分的从内心深处体会到公司的人文关怀，增强归属感

【课程特色】

课程实际案例丰富，现场分享互动。循序渐进，深入浅出，通俗易懂。实用性强。

【课程对象】

企业员工

【课程时间】

1-2天（6小时/天）

【课程大纲】

一、什么是职业幸福感？

1、需要得到满足

➤ 除了物质上的满足，更主要的是心理上的满足

➤ 符合的是人性，满足的是需求

案例：外激励和内驱力的关系

2、潜能得到发挥

➤ 定位准确事半功倍

➤ 相信相信的力量

案例：期望理论

互动：挖掘潜能

3、获得的持续快乐体验

➤ 活出最乐观的自己

二、如何做好情绪管理获得身心健康？

1、情绪影响身体健康

➤ 抑郁、焦虑情绪对身体的影响

案例：焦虑情绪的自我识别、总爱生气的管理者

2、什么是情绪管理？

➤ 忽略情绪反应，重视情绪内容

案例：情绪管理的锅贴理论

3、情绪管理的有效方法

➤ 五种生活中常用的情绪调整法

案例：王阳明登山

三、是不是思维模式决定了我们的幸福程度？

1、幸福与否来自我们每天的想法

➤ 行为问题要看情绪，情绪问题要看思维

2、信念决定了我们的人际关系

➤ 如何调整不合理认知

➤ 职场中的人际关系失衡背后的深层心理机制

➤ 朝着积极方向，松动核心信念

四、如何看到幸福？

1、具有看到幸福的眼光

➤ 看到事情背后的积极面

2、相信小收获积累，必会收获幸福人生

案例：从穆桂英挂帅中读懂人性，突显领导智慧

3、筑梦踏实，从过去中学习，展望未来

五、如何构建幸福？

1、走好工作与生活的平衡木

➤ 做高效能父母

➤ 5步走好职家平衡

2、沟通从“心”出发，才能抵达幸福彼岸

案例：高效沟通的“三圈理论”

工具：接话技术

3、自我幸福感提升的4把金钥匙

案例：从历史人物中学习自我提升

六、如何感受幸福？

1、营造良好的物理和心理环境来感受幸福

案例：龟兔赛跑

2、在生活中遇到问题，我们要靠智慧去解决问题，而不是靠情绪去解决问题

3、保持积极的状态来感受幸福

互动：积极的力量