

Fish(鱼)的哲学：快乐工作，幸福成长

----打造高绩效团队的秘诀

课程大纲

一、课程背景

《Fish(鱼)的哲学：快乐工作，幸福成长》是拓展员工观念，帮员工建立和打造出过硬的工作心态和心理素质，在遇到困难和挑战时，能保持积极、乐观、平和、愉快的心态，从而实现企业组织的目标。

拿破仑曾说：“一支军队战斗力 80%是由士气决定的。”而快乐工作幸福成长正是为提高员工的士气而设计，为提高员工的情商而设计。过硬的心理素质可以通过后天的培养和训练而成，所以，心态的修炼和训练对于提升与员工的战斗力，提高员工的心理承受能力，提高员工的韧性有着直接的作用。

一个健全的心态，比 100 种智慧都有力量。——查尔斯·狄更斯

正确的心态是成功的捷径。——拿破仑·希尔

二、课程收益

- 让学员正确认识工作与幸福的关系；

- 让学员了解人生的四种模式，不同模式有不同的需求和差异，有不同的表现形式；
- 利用心理学规律和方法，帮助学员辨明工作和生活中的压力和痛苦源，接纳并找到自己负面能量释放和宣泄的渠道和途径；
- 协助学员寻找有效的方法运用在平常工作和生活中，并在高压环境中，持续维持职业的热忱；

三、参加对象

企业管理人员 基层管理人员 及一线员工等

四、课程大纲

模块一：开场

- 1、“团队现状”自测与分析
- 2、视频：到美国西雅图派克鱼市参观一下
- 3、讨论：“打造快乐工作 幸福活力团队”的核心

模块二：投入与快乐

※ 视频解析：快乐的钥匙

你快乐的钥匙在哪里？

※ 人生的四种模式

心理学现象解读：习得性无助实验

※ 改变的力量---以几何级数的方式增长

※ 故事分享：围棋与大米

※ 头脑风暴：作为一名员工需要具备哪些有竞争力的核心技能？

※ 投入的核心价值：“超越现状，迎接挑战”—制定合理的目标

※ 收集个人目标，以表格的形式体现

※ 目标的重要性

模块三：玩（含义）：改变现状、从无到有

※ 玩意味着什么？

※ 玩的核心；

※ 玩=创新

※ 实践核心价值创新的途径

※ 创新思维的技能---观看视频：玻璃的一天

※ 创新思维的概念及特点

※ 讨论：高铁还可以更快吗？

※ 创新思维产生的四个条件

※ 创新思维的十一种技巧

※ 创新思维工作坊—带领学员完成一次创新训练

5 分钟	创新思维简介
5 分钟	热身游戏
10 分钟	创新小组建设，明确职责
10 分钟	创新主题介绍---深度探索、换位思考
50 分钟	获得创新的想法、形成创新成果
20 分钟	创新成果图示化
20 分钟	创新成果展示及点评

模块四：如何实现快乐工作？

※ 实现快乐工作的三个原则

※ 沉浸体验：乐在其中并实现成就

※ 生活失重

故事分享

※ 改变对工作的偏见

※ 寻找我们的使命：

体验游戏：我是一切的根源

※ 使用 MPS 方法—找准人生定位

※ 提升幸福感的三个问题

测试分析

※ 重塑你的工作

※ 让生活充满新鲜感

※ 保持好的形象—创意的力量

※ 保持健康

模块五：选择你的态度：室内情境剧---“团队之旅”利用分配的资源，完成

快乐团队的任务，根据任务结果，结合前四个模块的内容分享体验、总结

升华。

项目	具体内容
破冰	<ol style="list-style-type: none">1、自我介绍2、破冰：《按摩操》\《进化论》打破学员之间的坚冰，迅速进入放松和投入的状态3、分组+破冰活动+状态导入
团队组建、课程情境导入、布置任务	<ol style="list-style-type: none">1、将参训队员随机分成6支高绩效团队，并创作团队宣言，使学员在快乐轻松的氛围中，争取团队效益最大化；2、团队展示：体现鲶鱼效应，把团队融合的氛围推向高潮；3、分发任务物资，并介绍任务规则。4、团队会议：根据任务目标进行充分的群体决策，并达成一致的方案。

<p>团队之旅</p>	<p>1.团队之旅是对团队运作时可能出现的人员合作、沟通、执行力，竞争、压力及冲突等问题进行深度挖掘、分析和找到解决方法的过程。</p> <p>2.透过游戏的体验引导，发掘出团队做好目标设定及目标管理的重要性，还能发现资源的不当使用所造成团队或公司的影响及破坏，并通过团队协作来规避风险。</p>
<p>研讨 分享 点评</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、热身活动：《对对碰》或《滚雪球》 2、回放团队之旅的过程 3、公布团队成绩 4、研讨与分享 5、点评与讲授（鱼的精神、行动计划、承诺） 6、颁奖与结业 7、团队小游戏：真情告白，增进融合
<p style="text-align: center;">互动讨论、成果分享、课程结束</p>	

五、培训形式

讲授、案例研讨、互动培训

六、标准课时

2天（6小时/天）