

《积极心理学在团队管理中的运用》

【课程时长】1天

【培训对象】管理人员

【课程背景】

面对激烈市场竞争和工作压力，“幸福指数”停滞不前，“郁闷”、“纠结”等情绪大行其道；由此，许多员工在工作中表现出：职业倦怠、职业焦虑和职业松懈，责任心日益下滑，创造力和主动性低下，得过且过和追求“安逸、舒适、一成不变”等负面情绪日益积累，“抱怨”、“牢骚”、“指责”在企业和员工中“蔓延”。职场幸福感的事例不强在队伍建设中屡见不鲜！

【课程概述】

课程以积极心理学与管理心理学等学科为理论基础，以讲师讲述、练习实操、视频赏析等方式，探讨如何进行成功的自我调适，科

学的应对各种各样的压力，保持良好的情绪，提高快乐领导力。

【课程收益】

- ◇ 增强学员的主观幸福感，掌握幸福心理学的基本概念和原理。
- ◇ 学会和掌握幸福的方法和技巧，用科学的积极心理学提高幸福力。
- ◇ 增加员工心理资本【包括自我效能感（自信）、希望、乐观等】，
从内心塑造组织成员积极心理适应力，提高快乐领导力。
- ◇ 探索与开发内在的活力，提升职场幸福感，在工作和生活中获得更多持久、内在的满足感。

【课程特色】

- **专业性**：从心理学的角度解析幸福的难题，介绍目前最流行心理学派的理论要义与应用领域，为幸福工作实践提供切实保障；
- **针对性**：学习与体验并重，眼界与境界并重，主辅相成，注重实际应用性；围绕主题，逐层剖析，对主题进行针对性分享；

- **生动性**：专业讲授+案例分析+声像视听+心理测评等授课式方式；深入浅出，极具亲和力；理论学习与实践相结合，结构严谨，操作灵活。

【课程大纲】

一、积极心理学概述

- 1、什么是积极心理学？
- 2、积极心理学在管理中有哪些运用场景

二、积极心理学在工作压力管理中的运用

- 1、影视案例分析
- 2、分析：打开士气的领导者压力管理模型
- 3、心理学验证：电击实验（1961，耶鲁大学，米尔格莱姆）
- 4、应用：重振士气的领导者压力管理
- 5、高情商领导者压力管理：认知 ABC 系统

三、积极心理学在职场情商管理中的运用

- 1、影视案例分析
- 2、分析：三个维度洞察组织中的人性

- 3、心理学验证：杜乡的微笑（1960，加州大学，科纳特和哈克）
- 4、应用：洞察组织中的人性，提升领导者的情商管理
 (1) 表情 (2) 微表情 (3) 肢体语言
- 5、互动环节：情境下的领导者情商管理

四、积极心理学之行为心理资本提升

- 1、影视案例分析
- 2、心理学验证：小白鼠溺水（2004，内布拉斯加州大学，路桑斯）
- 3、应用：心理资本三步操体验练习
- 4、识别你的心理资本风格
- 5、不同心理资本风格的提升锦囊