

阳光心态，快乐工作——

# 提升职场幸福力

主讲老师：唐黛琳

## 课程背景：

随着社会经济的不断发展，“幸福”一词越来越引起人们的关注，专业机构曾做过一项“职场人幸福感调查”，在“你对你现在的职场生活满意吗？”这项调查中，有47%的人选择了“不太满意”；其次是有27%的人选择了“还可以”；选择“非常不满意”的人有17%；“比较满意”有9%的人选择；而“非常满意”一项没有人选择。许多企业员工经常会出现以下现象：

工作内容越来越熟，思维模式却越来越僵化；

工作经验越来越多，工作效能却越来越低下；

工作环境越来越佳，人际关系却越来越紧张；

物质条件越来越好，幸福感却越来越匮乏；

许多员工抱怨工作不好做、客户要求多、领导不支持、同事不合作，对工作消极懈怠，缺乏幸福感。遇事抱怨、执行力差、对工作缺乏目标感，时间管理混乱，职场关系紧张，不懂如何与上司及同事沟通，导致效率低下，焦虑压力增大，影响个人和组织的发展前途！针对这些现象，如何让员工树立阳光心态，乐于工作，帮助员工建立正确的职场观，学会升级思维模式，建立积极情绪，懂得自我发展，从而全面提升员工的幸福感，已成为企业管理者必须面对及需解决的问题。

本课程旨在引爆员工内在驱动力，提升个人与组织工作效率，帮助企业打造具有职业化思维和凝聚力的高绩效员工及团队！

**培训对象：**企业中层主管/经理、后备人才、新员工

**课程时间：**1-2天（6小时/天）

## 课程目标

- 改变员工对工作态度认知，建立积极正向思维模式，树立阳光心态，乐在工作。
- 掌握科学有效的目标管理方法及时间管理技巧，高效完成工作任务，提高工作绩效
- 掌握高效的人际沟通技巧及方法，加强团队合作，建立高效团队
- 帮助员工化解压力，减少员工抱怨，提高工作效率和积极性。
- 掌握情绪管理方法，化解焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪。

- 找到工作的意义，树立感恩意识，引爆核心驱动力

## 授课方式

理论讲授、案例分析、短片观看、头脑风暴、培训游戏、情景模拟、角色扮演等

## 课程大纲：

开场：破冰分组&课程导入

### 第一讲：职场幸福课——在工作中寻找幸福感

案例导入：《央视采访——你幸福吗？》

#### 一、积极心理学之幸福的 PERMA 模型

1. 塑造积极的情绪 Positive emotion
2. 全心投入，乐在工作 Engagement
3. 打造和谐的职场关系 Relationship
4. 为人生的意义和目的而工作 Meaning&Purpose
5. 在努力工作中成就人生 Accomplishment

互动：我认为的幸福生活

#### 二、职场幸福四大核心驱动——职场钻石模型

1. 思维模式：塑造积极思维与阳光心态
2. 自我发展：个人目标制定及时间效能提升
3. 人际关系：建立双赢关系，打造高绩效团队
4. 工作意义：挖掘工作意义，引爆内在驱动力

### 第二讲：思维模式——塑造积极思维，创造阳光心态

#### 一、塑造积极思维，掌控职场幸福

案例：《林肯总统的巧妙回答》

1. 思维决定命运
2. 思维模式的决定因素
3. 正确思维模式三要素
4. 如何改变思维模式

## 5. 影响圈与关注圈模型

- 1) 能影响的事情，积极改变
- 2) 不能影响之事，坦然接受

## 6. 行为产生路径模型

- 1) 事件
- 2) 故事
- 3) 情绪
- 4) 行动

## 二、自我认知，了解心态的力量

1. 我是谁？认清自己的角色
2. 心态的力量，态度比能力更重要

案例：《死囚实验》

3. 积极心态与消极心态
4. 情绪管理 ABC 理论
  - 现场练习：用 ABC 理论重建积极心态
5. 改善消极情绪的五大方法
  - 正念呼吸法
  - 书写疗法：焦虑清单（分析 - 预案 - 应对）
  - 深度放松法：瑜伽冥想
  - 幸福账本法：发现生活中的美好
  - 自我滋养法：学会自我滋养与关怀，减少内心的能量耗竭

## 三、职场精英必备六项积极心态

1. 主人心态：做自己与企业的主人
2. 敬业心态：敬业让职场绽放精彩
3. 空杯心态：职场精英常胜法门
4. 聚焦心态：一厘米宽，一公里深
5. 责任心态：没有任何借口勇于承担责任

## 6. 感恩心态：感恩之心离财富最近

- 感恩修炼工具：感恩日志法

### 第三讲：自我发展——个人目标制定及时间效能提升

#### 一、聚焦决定效能

##### 1. 聚焦核心事务

##### 2. 聚焦 ABC 法则

案例：《聚焦的力量》

#### 二、行之有效的目标制定

##### 1. 年度目标制定——“圆方规划图”，锁定年度目标

##### 2. 月度目标制定——“生命之花”，将年度目标分解到每月

##### 3. 周计划制定——将月度目标分解到每周

###### 1) 时间管理矩阵的运用

###### 2) 周计划制定方法

###### 3) 如何高效复盘

##### 4. 每日计划制定——计划九宫格的使用

#### 三、时间管理矩阵

#### 三、提升时间效能的两项修炼

##### 1. 提升专注力

- > 关闭手机、屏蔽干扰
- > 每个阶段只专注一个目标
- > 忘却自我，乐在当下

##### 2. 提升意志力

- > 找到“当下快乐”的事
- > 公开承诺

#### 四、企业内部员工成长途径

##### 1. 成长就是不断突破心理舒适区——变革模型

## 2. 做好自我经营的三大行动

- 自我审视
- 主动规划
- 专业主义

## **第四讲：人际关系——建立双赢关系，打造高绩效团队**

### 一、DISC的运用与沟通方法

#### 1. DISC现场测评

案例分析：《从西游记谈DISC团队价值运用》

#### 2. 四种典型人际沟通风格对组织和团队的价值

- 1) D型人对组织和团队的价值
- 2) I型人对组织和团队的价值
- 3) S型人对组织和团队的价值
- 4) C型人对组织和团队的价值

#### 3. 四种典型人际沟通风格沟通技巧

- 1) 与D型人沟通技巧
- 2) 与I型人沟通技巧
- 3) 与S型人沟通技巧
- 4) 与C型人沟通技巧

#### 4. 从DISC性格分析看职场沟通

- 如何管理好你的上司？（与上司和谐相处）
- 如何与不同性格的同事相处？（改变VS接纳）
- 如何与不同性别的同事相处？

### 二、卓越人际沟通技巧与方法

1. 人际沟通白金法则运用
2. 人际沟通六种思维模式
3. 适用于所有人的法则——情感帐户

体验游戏：《荒岛余生》

## **第五讲：工作意义——挖掘工作意义，引爆内在驱动力**

案例：《砌墙工人》

### **一、不同工作思维模式**

1. 工作思维模式
2. 职业思维模式
3. 事业思维模式

### **二、职业价值观探索：不同职业价值观带来不同职业表现**

1. 工作价值观罗盘测评
2. 工作价值观

### **三、个人使命宣言**

1. 生活四种模式
2. 职场幸福公式
3. 编写使命宣言
4. 探索工作意义
5. 引爆内在驱动力

视频：《80 岁生日晚宴》

## **第六讲：总结与行动计划**

1. 总结与行动计划
2. 工作思维探索
3. 工作意义宣言