

《职场韧性思维练习》课程大纲

【课程背景】

韧性思维不必与生俱来，而是在后天习得。我们养成的思维习惯能让我们轻松度过每一天，“韧性”不仅关乎每个人的生存，还关乎着我们的成长。人们在面对任何一件事情的时候，出于本能你会做出轻松较为轻松地决定。这些根深蒂固于我们的脑海中的思维习惯，大多数对你有帮助，但是关键时刻，某些思维习惯可能会成为你前进道路上的障碍。识别出哪些帮助你 and 阻碍你的反应，是建立良好思维习惯的第一步，这会让你在未来更具备成长的韧性。

【课程时间】 1天/6课时

【课程对象】 企业管理层、全体员工

【课程收益】

1. 洞悉引发恐慌心理的根源，改善恐慌焦虑情绪，学会乐观的工作与生活；
2. 疏导疫情应激的身心状态（焦虑、恐慌、愤怒等），建立职业韧性思维观念；
3. 通过学习，使学员提升逆境思维，当遇到困难时为自己提供心理营养与支撑力量；
4. 通过学习，帮助学员加深理解工作和家庭之间的关系，培养学员的使用感与担当。

【培训特色】

以“心理学”为核心学科，融合：职场 EAP、心理危机干预疏导、管理心理学、心理咨询技术、发展心理学、认知心理学、健康心理学、社会心理学、积极心理学（幸福心理学）等相关学科知识点。

【培训形式】

讲师讲授，影视分析、案例讨论、互动交流，分组讨论，角色扮演、头脑风暴，现场辅导，催眠放松，自我觉察，行动方案

【课程内容】

第一讲：职场韧性思维概述

1. 心理韧性与忍耐力和生存力
2. 心理韧性与持续成长
3. 在充满挑战、机遇与不确定性的环境中，我们需要韧性。

案例分享：我那些被集中隔离的日子

案例分享：在居家办公的日子里

案例分享：疫情期间的工作学习计划

第二讲：构建职场韧性思维的 10 个习惯

一、乐观（想的好，活得好）

1. 逆境让人痛苦，却非常宝贵
2. 乐观的方法（停下、反思、改善）
3. 感恩的态度
4. 好好开始新的一天
5. 提供解决方案而不是制造问题

正念体验：正念呼吸法

焦虑恐慌清单（分析 - 预案 - 应对）

书写疗法：自由表达宣泄情绪

认知行为疗法 CBT 的应用（九步） - - 疫情恐慌

松弛疗法：放松身心，改善焦虑烦躁

如何应对疫情下的经营业绩压力

二、情商（看到黑暗中的光明）

1. 为什么在工作中建立积极情绪很重要

2. 培养管理情绪的习惯

3. 在实践中培养习惯：化恐惧为勇气

三、FAST 思考法（管理内心活动）

1. 信念的力量

解析：信念、行为与结果

2. FAST 思考法

F (Fast) 快速灵活

A (Accurate) 准确

S (Self-enhancing) 自我提升

T (Thinking) 思考

互动游戏：A——B

事实、演绎与真相

四、自信（掌握命运）

1. 提升能力，出色做事

2. 你的自信取决于你的自尊

3. 喜欢自己，相信自己，爱自己

五、人际关系（向外拓展）

课堂游戏：瞎子走路

1. 做好表情管理

2. 学会说的技巧

3. 善于倾听

4. 善于提问

5. 善于总结概括

6. 善于与不同性格的人打交道

小组研讨：不同性格人的心理弱点及沟通交流的方法

六、恢复（给自己充电）

1. 学会休息

2. 学会健康饮食

3. 健身运动不可少

七、选择（化危机为转机）

1. 让内心平静下来

2. 减缓外部事件的冲击

3. 创造第三选项

4. 采取行动

八、使命感（精心设定目标）

1. 寻找工作的意义

2. 拥有内在动机才能更韧性地工作

3. 学会在逆境中成长

经验分享：成功路上的障碍与阻力

九、成长（持续学习）

1. 新生代员工给老员工职业发展带来了更大竞争与挑战

2. 人工智能的大量应用对很多行业从业人员带来的冲击

3. 知识与技能的更迭需要我们不断学习成长

4. 如何成为一名合格的管理者

5. 培养成长型思维

十、环境（外部环境影响内在旅行）

1. 环境不能改变命运，但可以塑造命运

2. 在疫情大环境下学会调整自己

3. 韧性思维的基础是人性中的谦卑

4. 外部环境下我们的灵活性与弹性

如何面对生命中的不确定性？

我能做些什么？（最坏打算）

生命角色的思考：活在当下

生命意义的重建与思考：我到底在追求什么？