
提升幸福指数，活出生命绽放

盘活“心资本”，激发“心动力”

一、课程缘起

花园里长满了草，鲜花便无处开放。我们的心要保持能量充盈，也要定时清扫、充电。我们的心房，就象现实的花园一样，需要定时的打扫、清理、拔草、装点，才会鲜花盛开，蝴蝶自来。

本课程结合老师多年职场个案咨询和职场培训的经验，运用绘画投射、性格识别、潜意识沟通、浅催眠、舞动、呼吸、冥想、系统排列、心理剧角色扮演等等多种方法，并结合多种学科综合知识和方法，帮助学员认识、管理和激励自己与他人，提升职场和生活的幸福指数，活出生命的绽放！

二、课程目标

1. 绘画投射和性格识别，秒读出生命状态和转化方向；
2. 身体/潜意识层面的认知与现场清理，还原一身轻松，显化外在美好；
3. 认知结构的重建，转变消极思想，打造员工阳光积极心态；
4. 知己知彼，营造和谐的家庭与职场人际关系环境；
5. 放下过去，迎面未来，拿回自己百分百的力量，活出心灵旺盛；
6. 快速离开负面情绪情感，直升机从阴暗地下一层到达地上阳光层
7. 运用爱之流，共振出职场与生活热情，燃烧自己，照亮他人！
8. 善用目标、团队、幸运等因素力量，提升工作绩效，增加员工幸福感；
9. 应对职业倦怠、职场拖延、执行力不足等常见现象和有效转化；
10. 增加员工归属感、增强团队凝聚力，塑造互帮互助，共同向上的团队文化；
11. 生命意义的发掘，安装心灵发动机，自动自发；
12. 现场几十种技巧的讲解、实操、演练，并回到实践中延续，让生命从此绽放。

三、课程时间及对象：

- ☆ 课程时间为 2 天（12 小时）
- ☆ 授课对象：企业全体领导和员工

三、培训形式

课堂讲授+团体互动体验+角色扮演+案例分析+情景演练+问题答疑等

五、理论支持

心灵绘画、浅催眠、自我对话、家庭系统排列、NLP 教练技术、舞动治疗、呼吸疗法、人体次元疗法、心理资本开发、管理心理学、行为主义、精神分析、人本主义、认知心理学、积极心理学、社会心理学、灵气疗法等理论和技术技巧

六、培训特点 科学的理论支持+气氛轻松+生动有趣+实战实用+现学现用

七、课堂使用工具

绘画、冥想、音乐、舞动、排列、PPT、学以致用行动表、职业优势测试量表、秋收仓库囤积表、多种意识和潜意识沟通。

八、课程收益

在课程结束时，学员将能够：

☆ **掌握：**

1.在结合职场和生活实际案例的基础上，通过学习绘画，冥想、浅催眠等，和现场几十种实操方法，将其运用到自身工作、生活中，有效善用职场压力的积极作用、启动心的潜能，打造职场高效人际合作，提升职场绩效和幸福指数；

2.现场体验多种技术带来的深度探索，改善压力和情绪、提升人际沟通合作、提升自身幸福幸运指数、探索生命的意义，做最好的自己，提升自身高频能量，进而显化为外在喜悦与成功；

3.整合与激发自身和团队潜能，点燃自己，照亮他人！

☆ **行动计划：**每个课程模块结束时，都将要求学员根据所学内容，针对自身和团队实际情况，制定行动计划。有效善用压力和情绪的积极作用、启动，打造职场高效人际合作，提升职场绩效和幸福指数；

九、课程大纲与时间分配

序列	模 块	表现形式与工具	时间分配
	破冰导入	配合 ppt,互动体验	约 5 分钟
第一	绘画投射， 秒读当下生命状态，做转化提升	讲授原理、职场案例、 个体绘画、上台分享、解读、 转化提升、呼吸、冥想、内观	约 45 分钟
第二	放飞心情，体验情压舒缓， 开心生活，高效快乐工作	讲授原理、职场案例、 团体角色互动、冥想、呼吸、 舞动、内观、特殊穴位按摩	约 100 分 钟
第三	给心灵安装发动机，绽放生命活力	讲授原理、职场案例、 潜意识意象作用、口诀、 躯体、内观、问卷	约 100 分 钟
第四	掌握调频开关，做自己生命绽放力的主人	讲授、案例、口诀、 冥想、潜意识、内观、音乐	约 100 分 钟
第五	向过去拿力量，向未来要梦想， 活出当下喜悦、心灵旺盛	讲授原理、职场案例、视频、 家排体验，角色扮演、意象体 验、测试、图片、提升练习	约 100 分 钟
第六	改善职场常见不良个性和习惯， 升起职场热情，增强执行力	讲授原理、案例分享、互动活 动、实操练习、总结、工具	约 80 分钟
第七	做自己和团队的加油站， 提升团队凝聚力，增强人际支持	讲授原理、案例、测试、绘 画、 意象、舞动、家排体验、练习	约 100 分 钟

第八	心理综合技术探索个人、公司和团队	讲授原理、职场案例、心理技术和多种学科技术综合	约 50 分钟
	课程回顾与问答环节	自由问答	约 10 分钟
			共 680 分钟

导入

匿名写出两项最希望改善的工作、生活方面的状况。

第一部分 一幅绘画，秒读压力、情绪、性格、人际等并转化运用

本节目标：透过绘画投射、潜意识沟通，秒读每个人当下的压力、情绪、思考模式等信息；**识别**造成当下压力、情绪、人际摩擦等的相关**因素**，包括性格因素、信念因素、家庭因素、行动力因素、过去未来因素等，进而转化相关因素的消极作用，发挥积极作用；清扫不能滋养生命的元素，绽放出幸福魅力。

- 1.从绘画颜色，解读核心颜色性格和行为模式、人际模式、思考模式；
- 2.解读当下压力、情绪的大小、来源，及当下解压方式是否有效；
- 3.从绘画中出现的特殊事物，比如石头、树木、小狗等，解读相关心理；
- 4.知己知彼，一把钥匙开一把锁，和谐人际合作；
- 5.识别自身能量卡点，持续燃烧自己，照亮他人；
- 6.了解每种行给的核心动机，助己一臂之力；
- 7.运用自身性格识别，提升服务的满意度；
- 8.更多潜意识信息的现场识别与转化提升。

第二部分 放飞心情，体验情压舒缓，构建全面抗压系统

本节目标：通过冥想减压和情绪释放体验，现场释放体内积压的压力和情绪，还原一身轻松；人际互动增强人际支持；舞动出青春，改善睡眠和健康。

- 1.现场情绪释放体验：心灵情绪清理
体验：**遇见未知的自己（改善情绪、身体）**
- 2.核心情绪释放现场体验（团体）
I 体验：特殊穴位情绪释放
- 3.压力冥想与压力释放
- 4.舞动出青春，改善情绪和睡眠
- 5.情绪外化化解（角色）
- 6.构建全面抗压系统；

第三部分 给心灵安装发动机，绽放生命活力

本节目标：通过讲解、测试、互动体验、现场实际操作，探索最好的那个自己，探索当下生命的意义，给心灵安装上发动机，每天在职场上、生活中自动自发，收获乐观、自信、幸运、幸福、高情商的自己。

- 1.幸运之人，天之骄子
I 幸运指数提升要素认知和案例分享
- 2.如何让今天的/昨天的糟糕情绪变心情美丽
 - a. 认识情绪与人生

-
- b. 运用口诀做潜意识转化
 - 3. 如何通过预设达成事情的成功(明天的)
 - 4. 轻松调动潜意识，真实践行提升幸福指数，获得幸运喜乐；
 - 5. 一起找找最好的那个自己，绽放生命；
 - 6. 每天给幸福和幸运腾个地方：职场、家庭、关系、健康；
 - 7. 生命的意义，活力的源泉；
 - 8. 生命的意义，绽放的理由；

第四部分 掌握调频开关，做自己生命绽放力的主人

本节目标：生命就是一天天的练习，练习富足，练习感恩，练习美；练习喜悦，练习放松，练习爱；积极情感和消极情感，不会同时存在于心，一定只有一种占据主导地位。您有责任让积极情感成为内心的主宰力量，此时调频可以起到帮助。

- 一、意识调频
 - 1. 认知调频法
 - 2. 肢体调频法
 - 3. 工具调频法
 - 4. 当下调频法
 - 5. 语言调频法
- 二、潜意识调频
 - 1. 七脉轮能量探索体验；
 - 2. 婚恋关系潜意识探索与提升；
 - 3. 激发海底轮能量，助力健康和财富；
 - 4. 职场、亲子家庭等人际关系探索提升；
 - 5. 躯体健康的内观和提升；

第五部分 向过去拿力量，向未来要梦想，活出当下喜悦、心灵旺盛

本节目标：根据“人 80% 的问题都是家庭问题”和“人的一生都是 0 到 5 岁的重复”，本节内容，通过引导学员向“前”看，向“内”看，向过去自己成长的环境拿力量。职场真实案例分享讲解，并配以多种体验互动练习，让学员在轻松欢乐的氛围中，领悟、改变和提升，收获一个全新的自己。

- 一、向过去拿力量、向未来要梦想、增强员工自我价值，幸福活在当下
 - 1. 人类心理社会发展阶段认知与剖析应用；
 - 2. 照镜子：各阶段中心灵能量的缺失和现实弥补；
 - 3. 行为主义经典实验在幸福人生中的启示与运用；
案例：职场想升职，压力特别大；
 - 4. 职场人际界限与人际合作的内在能量呈现与化解
案例：无数个职场人际界限的困扰
 - 5. 合理配备你“自我”的力量在关注圈和影响圈；
案例：世界五百强企业，几百人的团队领导，职场中无颜面对他人；
 - 6. 从家庭夫妻关系对家庭的影响，看职场上下级关系对团队的影响
I 体验：职场和家庭中的人际序位法则，生出爱、尊重和力量
- 二、健全积极乐观心智模式，持续的工作投入，沉浸体验工作幸福感；
 - 1. 成功目标与幸福目标；

-
2. 职场增加每天幸福感的方法；
 3. 自我形象重塑，向天生优势要力量，活出自我绽放
体验：你来我往，发掘天生优势
 4. 心灵能量旺盛的关键要素剖析和获取；
 5. 重塑工作意义，乐在工作，提升职场幸福感；
- 三、运用爱之流，共振周围正能量，持续的工作投入
1. 工作为什么会令人痛苦？
测试：盖洛普工作投入测试；
 2. 你在给谁打工？感恩心态：感恩平台，感恩同事，感恩家人；
 3. 注意力等于事实，注意好的，得到好的；
 4. 工作带给你的是什么？钱的流动就是爱的流动；
活动：每日反省格记录；

第六部分 改善职场常见不良个性和习惯，升起职场热情

本节目标：结合常见的职场不良个性和现代职场压力疑难杂症，综合运用已讲授内容，对问题各个突破。创造理想工作绩效，尽享美丽绽放人生。

一、识别职业不良个性，进行行为纠偏，增强执行力

1. A型人格与敌意心态与纠偏；
2. 完美主义个性与纠偏；
3. 拖延症个性识别与纠偏；
4. 抱怨成瘾倾向模式与纠偏；
5. 习得性无助和习得性悲观主义与纠偏；
6. 过度敏感人格与纠偏；

二、核查你的目标，加入具有激励效果的目标因素

1. 看清你的自我效能感缺失在何处，你愿意雇佣昨天的自己吗？
2. 目标与自我效能感的关系；
案例1：企业中层层的困惑，我要辞职吗？
3. 所有设定的目标，必须成为自己的灯塔；
体验：初心的激情与持续力量的获得
4. 删除当下目标因素中的阻力元素，加入积极元素

三、善用日常生活和工作中的小技巧，持续激起对生命的热爱和职场的热情

1. 金钱的流动就是爱的流动，流经你的钱都不曾真正离开；
体验：和金钱元素连接
2. 日常生活中，如何创造有利于金钱、健康，增进夫妻情感的环境；
3. 如何善用交友和娱乐，打造自身能量，吸引来想要的人、事、物；
4. 家庭和职场关系中，如何放下期待，保证自身能量的自控性；
5. 家庭关系中，如何尊重彼此小宇宙的运作，开出幸福花朵；
6. 工作生活中，当你处于能量逆流时间，如何做到“尊重”。

第七部分 做自己和团队的加油站，提升团队凝聚力，增强人际支持

本节目标：团队绩效很大部分来自团队沟通和团队合作的成功，本节内容通过团队归属感互动、性格优势识别、大团结绘画互动、团体建设法宝等活动，深入认知、管理、激励自己和他人，做到知己知彼，善用一把钥匙开一把锁，

增强团队凝聚力、员工归属感和提升团队的绩效创造力，收获一个有归属感、使命感的自己和团队。

一、自我形象重塑与和团队建立连接

1.与团队建立连接，增强员工**团队归属感**；

体验：我是谁？

2.团队合作和团队激情打造

体验：如何让我的下属有激情？

3.增强团队成员互动、理解、沟通、合作

体验：我们一起面对！

二、MBTI帮你打通职场、生活任督二脉，快乐生活，高效工作

1.全员性格**优势识别**，发现团队里的隐形高手；

2.团队优势互补：如何让10个人发挥12个人的效率；

3.不同类型人之间可能造成的误会解读与化解建议；

4.**知己知彼**，系统思考人际冲突，化解恼人的人际摩擦和误会；

5.团队人际序位法则体验

A.如何实现新员工、老员工的合作共赢；

B.如何实现上下级和谐关系建立；

C.团队人际关系中的危机处理；

6.家庭、职场中，**地球人和外星人的高效沟通**；

三、大团结团体互动体验活动

(一) 共绘蓝图，

1.引导团队成员自我认知/相互认知，增强团队凝聚力；

2.识别团队中人际界限跨越,增强团队成员间良性人际互动；

3.识别团队成员间的独立工作与团队合作并调整改善；

4.团队合作中的优点和存在的问题识别并改善；

5.团体潜意识动力筛查，透视团体互动合作中的背后深层需要

(二) 调动团队潜意识的正向作用

1.如何创造提升幸福指数的职场和生活环境；

2.如何调动团队成员，连接上他人的成功，提升整个团队向上的力量；

3.善用弗洛伊德精神分析理论，增强团队中的支持力量；

4.如何有效避免人际消极互动力量，转向阳光支持力量；

四、团队正能量输入，和巅峰状态达成

1.重要场合，如何迅速调整个人和团队能量到巅峰状态；

2.正能量输入，迅速现场达成，激发自己和他人；

3.沟通钻石法则分享和演练；

第八部分 心理综合技术探索个人、公司和团队

本节目标：岗位、人际间有一些隐形的动力，无形中会对团队、绩效、客户、员工等起到至关重要的作用，认识、运用这个部分的力量，收效卓著。

三 心理综合技术探索公司和团队（测试、个案） 1.公司生命力； 2.项目可行性（成败）； 3.创始人、合伙人关系； 4.企业资金内外动力呈现探索； 5.产品的市场竞争力； 6.客户粘度； 7.竞争对手； 8.上下级关系； 9.员工团队关系； 10.协助企业理清高层决策者们的序位关系； 11.我和公司关系，团体体验。 12.探索呈现和改善公司、资金、产品、客户、员工、团队的内在动力关系；	四、心理综合技术探索个人（测试和简短个案） 1.婚恋关系； 2.和财富的关系； 3.健康与疾病； （在医院医治无果的各种躯体不适） 4.事业； 5.亲子关系； 6.职场关系； 7.职业方向； 8.孩子上学、健康等方面； 9.家庭关系； 10.感兴趣的其他话题。
--	--

课程说明：

“第八部分，心理综合技术探索个人、公司和团队”为企业中高层领导深度个案辅导课，在企业团体内训课中，如果企业感兴趣，可以为参加培训的这个团队，做一个或两个“团队员工关系、部门关系、客户关系”等的动力现场呈现，和简短化解。

（第八部分，企业和个人都可单独预约深度个案辅导做化解提升）。