
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。

<p>三 心理综合技术探索公司和团队（测试、个案）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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； 	<p>四、心理综合技术探索个人（测试和简短个案）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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）。