

# 《企业幸福课——员工积极心理学培训》

## 课程收益：

- ✦ 通过积极心理学，了解和认识人生幸福感的真正意义
- ✦ 促进积极自我意识——引导正面的自我的性格与价值观
- ✦ 掌握积极情绪智能——职场身心和谐的实用技巧
- ✦ 培养积极人际关系——建立事业家庭的良性支持系统
- ✦ 面对积极改变——瞄准际遇和应对挑战的策略
- ✦ 确定增加幸福感的个人行动计划

## 课程时间：1天

主讲：唐老师

## 课程大纲：

### 第一部分 心理健康——幸福在心里

- 1) 幸福在哪里：藏起来的幸福的六大秘密
- 2) 幸福是种感觉：帮你找出幸福感的三个特征
- 3) 你的幸福测评师：牛津幸福感问卷
- 4) 如何计算幸福的公式：从先天因素、后天经验到内心力量
- 5) 小狮子找尾巴的故事——幸福人生面面观

### 第二部分 压力疏解——寻找真正的自我

- 1) 现代文明的冲突：左脑与右脑、理性与情感
- 2) 成功幸福的三个领域：社会我、自我和心灵我

练习技巧：“我是谁”？

- 3) 本立而道生——生命价值观探索

#### 4) 两个和尚的对话——自我的四大领域

练习技巧：发现未知的你

#### 5) 发挥自我效能感的四大途径

### 第三部分 心态管理——自我情绪认知（EQ）

#### 1) 认识流动的生命力——情绪

练习：自我情绪体验

#### 2) 情绪的“钟摆效应”

练习技巧：情绪敏感度训练

#### 3) 身心放松的技巧

#### 4) 无效的情绪处理循环圈：“踢狗效应”

压抑、转移、发泄、合理化

#### 5) 办公室情绪处理技巧

练习技巧：“我不在现场”法、“离开现场法”

### 第四部分 企业幸福——积极关系圈与沟通

#### 1) 个人“冰山模型”——透视心灵的密码

练习：了解人性真正的需求

#### 2) 从依恋模型解读人际关系四大类型

#### 3) 幸福摩天轮：建立平衡式生活圈

#### 3) 萨提亚四种不良的沟通模式

练习：沟通双人舞

#### 3) 建立一致性的沟通模式

练习：“我讯息”技巧

#### 4) 营造团队开放互动的氛围

练习：天气预报法

第五部分 家庭幸福——在变化中蜕变成长

1) 蝉的人生感悟——人生改变的四个自助阶段策略：

2) 消除思想的蜘蛛网——突破不合理信念

练习技巧：一念之转和反躬自问

3) 创造力爆发的 10 好办法

4) 激发个人独特内在动机

第六部分 从心出发——改写生命剧本

1) 心的愿景：改写生命剧本

练习：未来愿景冥想

2) 以价值观为本的时间管理与目标管理

练习：价值观卡片

3) 学习爱自己

练习：自我接纳和欣赏

4) 消减身心压力的十个技巧

5) 自我和谐管理行动计划

培训方式：

影片赏析、心理测试、角色分析、小组讨论等形式