

当责及压力管理

概述

许多的员工在执行本职工作的時候，不但能够賣力做好，也还主动提出进度的报告。但是，碰到需要与他人合作或协作的時候，态度就发生极大的变化，一般的态度有六类：

- 不看不理：看到问题发生，但不是自己的事情，就当没有看到
- 关我啥事：你问他怎么不说？他说：「这不是我的责任范围，说了，怕被别人讨厌」
- 都是他害：你问他怎么发生的？他说：「都是他害的，不是我的问题」
- 随便你吧：你要他配合。他说：「随便你咯，你要怎么样就怎么样，如果还有问题，就不是我的责任哦」
- 掩饰行迹：你问他事情的过程是什么？他的说辞会避重就轻，把自己的问题或责任轻轻带过
- 等等看：你问他怎么不快点进行？他说：「不急，事情自己会解决的，明天再看看」

主管/领导在面对这些员工的時候，总是有很大的无力感。员工已经把自己的工作做好，绩效考核也不会差。但是，有太多的工作很难在职位说明书写得清楚！经过主管/领导的要求和说服下，员工就会说：「好吧！看在老板你平时对我不错的状况下，我会做！这是看在您的面子了！」主管/领导的心中就一阵阵的苦~~~

在承平盛世的時代，一切都过得很好；反正井水不犯河水，大家都知道界限在哪里，相处也是一片融洽。但是，在市场竞争越来越激烈的状况下，公司经营的方式必须要改变以面对挑战，变革的要求就越来越多。变革永远都是从上至下的，董事长压总经理，总经理压经理，经理压员工。上面的人急着要改革，下面却没有感觉；上面的人感觉不改革公司要垮，下面的人认为不急：「不要太快配合行动，到时候又有变化，计划赶不上变化，慢慢来。」最后，变革失败了！

美国针对三万名成人，历经八年的追踪，发现一个现象：『前一年压力颇大的人死亡的风险增加了 43% 但这只适用于那些相信压力有碍健康的人。』—— 凯利·麦格尼格尔

由这个研究可以理解，压力对于人的影响不在于压力本身，而在于个人对于压力的看法。这是颠覆过去的想法，人不是被压力给压死的，是给自己给吓死的！本课程的设计与传统的情绪管理课程有许多地不同，不再是说要如何降低压力，而是如何正确面对压力，如何将压力转为助力帮助自己在工作及生活上的成功和幸福。

习得性无助是抑郁及压力最主要的来源，习得性无助让人进入一种无处可走的困境，外表看起来是消极及悲观，而内心要么是压力巨大，要么是放弃的无奈。乐观是唯一的出路，因此要帮助习得性无助的人，学习一套新的思维方式，将解释风格从悲观转换到乐观的解释，进而帮助人能够有勇气面对挑战，积极采取行动。

预期努力避免情绪问题和压力，还不如积极转向如何活在正面积极的幸福生活，但是我们的教育并没有教导我们什么是幸福，更遑论要活在幸福。塞利格曼教授的积极心理学说，幸福有三种类型：一是短暂的感官快乐、二是时间暂停的心流幸福、三是服务他人的奉献幸福。在此课程中，会专注于帮助学员找到自己的优势，将自己的优势应用在工作与生活中，让学员在工作及生活中找到让自己活在幸福的方式。

当责及压力管理

模块	课程大纲	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> • 开场（客户方） • 破冰活动 • 研讨公约 • 课程介绍 • 讨论：学员面临的挑战是什么？ 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论
第一单元 当责的定义 111001	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：识别什么是当责，面对关键时刻的心态决定人生 • 当责的定义：当责不是中国传统的观念 • 负责对当责：负责是对区域和行为负责，而当责是对结果负责，当责比负责是更重要的价值观 • 当责的困难：拥有当责的价值观不是一件容易的事情，是要下决心和坚持信念的。 • 关键时刻：在关键的时刻，就能够展示这个人是否真正具有当责的价值观；也就是说关键时刻就是考验的时刻，决定这是一个什么样的人：操守和行为的关联。 • 活动：识别关键时刻及行为 	45分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 工具介绍 • 小组讨论
第二单元 当责的原理 111002	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：当责的实践步骤及方法，初步理解颓废漩涡的原理 • 颓废的漩涡：面对关键时刻，进入颓废的漩涡是一个正常的现象，所以问题不在于进入颓废漩涡，而是如何快速走出。 • 圣严法则：“面对它、接受它、解决它、放下它”的圣严法则就是标准的当责行为过程，也是能力提升的过程。 • 选择决定命运：一个人的幸福决定于在面对关键时刻的抉择，在解决挑战的过程，就是提升能力的循环，更是建立获得幸福的能力。 • 活动：当责的九个情境 	105分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 工具介绍 • 小组讨论 • 角色扮演
第三单元 压力及情绪	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：重新建立对情绪及压力的正确认识 • 什么是压力 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动

166006	<ul style="list-style-type: none"> • 影响情绪的四大因素 • 习惯对于情绪及压力管理所产生的影响 • 情绪的种类 • 活动：寻找压力的来源、明确可控的压力来源 		<ul style="list-style-type: none"> • 个人活动 • 工具：压力测试
第四单元 习得性乐观 166002	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员转变习惯，从悲观到乐观 • 活动：解释风格测试 • 两种与情绪相关的概念 • 解释风格是什么？如何影响情绪？ • 转换解释风格的技巧：从悲观到乐观 • 活动：选择自己的案例，将学习的技巧做实际的应用 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 双人练习 • 工具：解释风格测试的测试
第五单元 活在幸福 166001	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员寻找到自我的优势，并在工作及生活中活在幸福 • 幸福的定义 • 活动：发觉你的优势 • 小组讨论：个人应用优势的经验 • 工作、职业、志业 • 活动：利用自己的优势应用到工作中 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 角色扮演 • 工具： • 发觉你的优势测试表 • 发挥优势计划表
总课时长： 7小时 0分			
休息时间： 上下午各一场 15 分钟休息 中饭时间： 1 个小时			