

如何激发员工的敬业度及幸福感

概述

员工的敬业度及幸福感，并不是用命令的方式而取得，必定是有技巧的提供员工机会，并帮助员工从工作当中取得敬业干及幸福感。

激励员工的方式有两种：内在激励及外在激励，内在激励的方式获得的效果是最大最持久，然而在我们的生活及工作中，是很少见到成功的案例，即使是有成功案例也会归因为性格，这是完全错误的概念。在课程中会从理论的角度切入，用生活化的案例，结合学员自己的经验理解原来我们过去认知的性格归因都是一场误会，主要在于习惯。

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及生活中，让学员在工作及生活中找到让自己活在幸福的方式。

很多时候，员工的绩效不见得是达到期望，这时候领导的工作不应该是指责，而是使用辅导的技巧，帮助员工找到工作的动力及解决的方法。课程中会请学员选择自己生活及工作中的案例，可能是员工、主管、孩子或伴侣。按照课程中的技巧一步一步设计如何辅导及引导辅导对象找到工作的动力及方法。

模块	学习活动介绍	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 激励原理 - 内在动机	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：懂得员工为什么会努力工作的动机及绩效管理工具 • 介绍“激励员工士气的辅导技巧”的关键步骤 • Daniel Pink 的演讲影片 • 激励的时代及需求原理 • 发现激励员工的方法 • 绩效公式的介绍 • 主管的绩效管理工具 • 活动：个人的成功经历 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论
第二单元 情绪的状态	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：了解情绪及压力管理的原理 • 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：个人的成功经历 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论
第三单元 习得性乐观	<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 	150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
第四单元 活在幸福	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员寻找到赞成的优势，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：选择自己的优势，进行角色扮演 	180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： <ol style="list-style-type: none"> 1. 发觉你的优势测试表 2. 发挥优势计划表
第五单元 平衡的人生	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：学习不同的技巧，帮助学员找到适合自己的方式来维持中心平衡 • 中心平衡：精神、身体、情感及意识 <ul style="list-style-type: none"> • 提升精神层次的技巧：启发阅读、听音乐、利益寻求 • 提升身体层次的技巧：心血管运动、瑜伽、短暂打盹、渐进放松、睡眠 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习

	<ul style="list-style-type: none"> • 提升情感层面的技巧：感恩、服务他人、与朋友联系 • 提升意识层面的技巧：预想练习、呼吸练习、冥想、正念 • 活动：各种技巧的练习及体验 		
第六单元 绩效改善辅导	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员掌握有效改善员工绩效，能够有效针对员工的绩效不足，进行有效的沟通，让员工承担责任，进而改善绩效。 • 关键步骤：改善员工绩效的辅导技巧 <ul style="list-style-type: none"> - 说明绩效不良的现象（员工拒绝现实的表现） - 请员工发表看法 - 请员工明确问题的影响 - 表达期望和员工的利益 - 引导员工提出解决方案及行动 • 活动：选择自己的员工，进行角色扮演 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 角色扮演
休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时			
总课时长度			13 小时 0 分