

正念领导力

| 教学方法 | 时间分 | 学习活动介绍 | 模块 |
|---|-----|---|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论 | 30分 | <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？ | 课程导入 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 | 30分 | <ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：如何摆正自己的位置来面对工作及生活 • 自动驾驶(autopilot)模式 vs. 有意识选择 • 为何需要正念领导力？ • 关注当下的领导力(leadership presence) • 卓越领导力的四个基本要素 | 第一单元 正念领导力 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论 • 工具：情绪风格的测试 | 60分 | <ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：了解自己的情绪风格，掌握如何调整的方式 • 情绪风格的六维度 • 测试体验：自我的情绪风格是什么？ • 提升自我觉察能力 self-awareness • 训练专注力 Attention • 修炼自我的情绪复原力 Resilience | 第二单元 情绪风格 |
| <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 | 90分 | <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 | 第三单元 习得性乐观 |
| <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 | 90分 | <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 | 第四单元 活在幸福 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 讲师演示技巧 • 技巧练习 | 90分 | <ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：教练他人正面挑战，展现正念领导力 • 透过帮助别人来帮助自己转变 • 帮助别人时候，定义自己的角色 • 帮助别人的的对话架构 • 如何进行引导伙伴来进行转变为成长型思 | 第五单元 教练技巧 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| | | 维 • 活动：角色扮演，两人小组轮流体验帮助别人为成长型思维的过程 | |
| 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 | | | |
| 6 小时 30 分 总课时长度 | | | |