

《从优秀到卓越的进阶——精力管理引领效能突破》

讲师：刘寻

【课程背景】

工作效能的本质是工作效率和精力管理，只有精力旺盛才能持续健康高效输出。在当前企业环境中，职场人常受到双重压力，既来自工作又来自家庭。这使他们身心俱疲、睡眠质量下降，进而导致工作效能大大降低。更为严重的是，许多团队和企业都出现了高度的内耗和内在冲突，这无疑进一步加剧了员工的耗能状态，使整个组织陷入低效的恶性循环。

虽然大部分企业都追求高效和产出，但对于如何平衡员工的精力、如何减少内耗和内在冲突的解决方案却少之又少。这意味着即使团队成员在努力工作，但由于精力不集中、耗能和内部摩擦，他们很难产生持续且有价值的成果。

作为一个组织，如何确保员工能够管理和调整自己的精力，从而实现持续高效的输出？如何消除或至少大大减少内耗和内在冲突，创造一个充满活力和职场幸福感的工作环境？

《从优秀到卓越的进阶——精力管理引领效能突破》将带您深入探索这些核心问题。企业和团队将拥有一套完善的精力管理和内耗解决方案。员工能够在高压环境下维持旺盛的精力，实现工作与生活的平衡，而企业则能够大幅减少内部冲突和耗能，持续推进业务发展与创新。

【课程收益】

一、组织收益：

- ✓ **提升效率**：整体工作与团队协作性得到显著提升，员工的“心流”状态推动业务创新。
- ✓ **解决冲突**：有效地识别和处理团队内部矛盾，显著降低组织内耗。
- ✓ **维持输出**：通过放松和减压策略，保持团队在高压下的连续高效输出。
- ✓ **强化文化**：增强积极的组织文化和员工向心力，减少负面情绪扩散。
- ✓ **增加满意度**：减少内耗和冲突，提高员工的满意度和归属感。

二、个人收益：

- ✓ **切换思考**：使员工在高效工作和放松状态之间自由转换。
- ✓ **平衡内心**：帮助员工更容易进入“心流”，提高工作成就感。
- ✓ **解决问题**：增强员工的决策和问题解决能力。
- ✓ **提高幸福感**：通过降低内在冲突，增加生活和工作的满足度和幸福感。

【课程特色】

该课程融合现代职场心理学、情绪心理学和精力管理理论，从组织和个人两个层面深入挖掘，具备解决内耗冲突和实战效能提升的双重特色。它重点关注工作效能的本质，即工作效率与精力管理的结合，帮助学员识别并消除内在冲突，避免不必要的能量消耗。结合真实的职场案例和情境模拟，学员将掌握如何在高压下切换思考的节奏，达到“心流”状态，从而实现工作中的高效输出。课程设计目的是培养学员的工作胜任力和生活幸福感，以及在职场中面对各种压力与挑战时的持续高效应对能力。

【课程时间】1天，6小时/天

【课程对象】

本课程适合的群体相对广泛，任何希望提高精力管理能力，实现效能突破的职场人士，无论是为了工作还是为了日常生活。

- **科技与互联网行业的产品经理、程序员及技术团队**：面对瞬息万变的技术变革和紧凑

的项目节奏，他们需要有效的精力管理来提升工作效率。

- **金融和咨询行业的分析师、咨询师和项目经理**：他们经常面对高强度的工作压力和长时间的工作，需要策略性地管理精力来维持持续输出。
- **销售和市场营销人员**：他们需要在竞争激烈的市场环境中保持旺盛的精力，以确保绩效和团队合作。
- **团队管理者**：包括部门经理和团队负责人，他们需要有效地管理团队的精力和冲突，以提高团队整体的工作效能。
- **人力资源和培训专家**：他们在员工的培训和发展中需要对精力管理有所了解，以便为员工提供有效的支持和干预。
- **非营利组织和政府部门的工作人员**：他们在完成任务和服务公众时需要有效地管理精力，以提高工作满意度和生活幸福感。

【课程方式】 1/3 理论讲解（案例分析+视频观摩），1/3 模拟体验，1/3 互动分享（团队讨论）

- 交互教学：讲师讲授、案例分享、视频多媒体相结合，老师生动幽默演绎，课堂氛围好；
- 互动演练：现场练习、小组讨论、情境演练，即时练习，落地效果好；
- 行动学习：翻转课堂、使学员沉浸其中相互激发成就，体验评价好；

【课程大纲】

开场导入：破冰分组&课堂约定

第一讲 你的压力来自哪里？

一、3分钟压力自测：你的压力“心理画”

（一）为什么我们需要知道压力来源？

- 1.讲解：压力的定义及其对日常生活和工作的影响
- 2.互动活动：与邻座分享自己的压力源

二、压力与业绩的关系（独自工作与他人在场）

（一）为何我们在他人到场时感到压力增加？

- 1.案例探讨：团队内的视觉压力实验
- 2.小组活动：角色扮演 — 大家看着你工作

（二）压力如何影响你的业绩？

- 1.互动：业绩下滑的背后 — 快速头脑风暴活动

三、与压力共舞，与客户一起创造高效工作时的最优“心流体验”

（一）如何识别和进入“心流”状态？

- 1.实验：模拟心流状态下的任务完成
- 2.分享会：心流经验分享与讨论

第二讲 精力管理认知

一、什么是精力？

（一）精力，你真的懂了吗？

- 1.动画短片：一天中的精力起伏
- 2.互动：每个人分享一天中最精力充沛的时刻

（二）为何精力如此重要？

1.小测验：你的精力瓶颈在哪？

2.分享：名人精力管理经验

二、什么是精力管理？

(一) 超越时间管理，探索精力管理

1.短视频：比较时间管理和精力管理

2.互动：分享你的精力管理小技巧

(二) 如何做到高效的精力管理？

1.案例分享：成功人士的精力管理日程

2.小组活动：制定一个精力管理计划

三、管理精力，而非时间

(一) 时间是恒定的，精力可调控

1.实验：跟踪自己一天的精力波动

2.小组讨论：如何在高精力时完成重要任务

四、精力存在个体差异：性格与精力

(一) 你的性格决定了你的精力吗？

1.性格测试：找出影响精力的性格特点

2.小组活动：分享自己的性格如何影响日常精力

五、控制源的两倾向

(一) 是外部因素控制你，还是你控制自己？

1.讨论：当你失去控制时会怎样？

2.小游戏：模拟控制源的影响

第三讲 精力四大来源

一、体能精力——为身体添柴加火

(一) 身体是精力的发电站

1.测试：测试你的体能精力指数

2.互动训练：简单运动提升体能

二、情感精力——把威胁转化为挑战

(一) 情感的正负影响

1.情绪记录：追踪一天的情绪变化

2.角色扮演：如何在情绪低谷时转变态度

三、思维精力——保持专注和乐观

(一) 消极思维与精力流失

1.小测验：你的思维偏向？

2.互动：训练乐观思维的小游戏

四、意志精力——活出人生的意义

(一) 如何找到并坚持自己的人生目标？

1.讲解：目标与意志的关联

2.小组活动：分享自己的人生目标及如何坚持

第四讲 精力管理方法

一、精力金字塔：合理配置精力资源

(一) 金字塔的四层结构：理解每层的作用与价值
案例分析：从传统金字塔到现代精力金字塔的转变
互动练习：识别自己当前的精力分布与调整策略

(二) 重要性与紧急性：如何判定？
动画短片：紧急性的干扰与重要性的选择
小组讨论：分享个人的重要与紧急冲突实例

二、钟摆式运动：周期性地消耗和恢复精力

(一) 为什么人类需要周期性的休息？
快闪动画：体验过度劳累与适时休息的差异
互动演示：快速体验恢复技术

(二) 如何科学地设置工作与休息的节奏？
实战演练：设计个人的工作-休息钟摆模式
分享环节：员工现场分享他们的成功经验

三、突破舒适区：让人感到不适的任何形式的压力都有可能增加其精力储备

(一) 舒适区、学习区、恐慌区的辨识
体验：模拟三个区域的实际体验
小组互动：识别与分享自己的三个区域实例

(二) 如何安全地步出舒适区？
视频案例：名人步出舒适区的成长经历
实战模拟：设计个人的舒适区挑战活动

四、习惯成自然：工作和生活中任何一个高效率的部分都是习惯使然

(一) 习惯的形成与定式思维的冲突
互动游戏：习惯的链条
分组讨论：分析日常生活中的良好与不良习惯

(二) 习惯的三A原则：认知、行动、坚持
案例分享：成功习惯养成的三A实践
工作坊：设计个人的21天习惯挑战计划

第五讲 精力管理训练

一、构建精力管理训练系统

(一) 为何需要系统管理精力？
互动问答：感受非系统化的训练的弊端
动画展示：精力管理训练系统的框架
(二) 五个核心组件的设计与实施
实战练习：构建自己的精力管理系统模型
分享瞬间：员工分享自己的系统实践成果

二、建立习惯的三个步骤

(一) 明确目标
互动练习：SMART目标设置方法
角色扮演：目标沟通与共鸣
(二) 正视现实
体验：从另一个角度审视现实
小组讨论：分享与现实不符的经验与教训

(三) 付诸行动

挑战游戏：21 天习惯养成大挑战

分享会：中期检查与经验交流

三、实用工具：

(一) 障碍工作表

工作坊：填写与分析个人障碍

分组互动：策略讨论与突破策略设计

(二) 构想表格

互动演示：如何有效地使用构想表格

实战练习：设计个人的精力愿景与计划

(三) 全情投入的行动及发展计划----习惯养成策略

视频案例：成功的习惯养成旅程

小组讨论：分享自己的养成策略与成果

第六讲 精力管理的平衡术：平衡身心，放松减压，快速恢复

一、你为什么需要精力管理：工作与家庭平衡的艺术与技术

(一) 生活中的隐形“能量吸盘”

案例分析：高压下的职场人

互动讨论：你的“能量吸盘”是什么？

(二) 工作与家庭：双重轮回还是双重打击？

案例展示：两难的选择

小组活动：家庭和工作的双重角色切换

二、精力管理中的放松技术

(一) 日常生活中的放松小技巧

示范教学：五分钟快速放松法

互动体验：每人分享一种放松技巧

(二) 科学的呼吸法：简单又实用

实操演示：深呼吸与放松

分组练习：呼吸法练习与体验

三、精力管理不得不知的生理学和营养学

(一) 身体是资本：了解自己的生理节奏

专家讲解：生物钟与精力管理

小测验：你的生物钟是怎样的？

(二) 营养与精力：食物中的“能量”

视频展示：食品与能量的关系

小组活动：制定一个能量充沛的餐单

四、工作沟通的“心理太极”（借力用力不费力）

(一) 心理太极的奥秘

案例分析：和而不同的沟通艺术

角色扮演：太极沟通实操

(二) 化解冲突的太极策略

模拟模式：应对冲突的太极方式

小组活动：分享遭遇的职场冲突与太极应对方法

五、家庭沟通中的“心理太极”(用心不用力)

(一) 家庭中的太极：和而不战

互动讨论：你在家中的角色是？

角色扮演：家中冲突的太极解决

(二) 家庭的和谐：情感的太极平衡

分享时刻：与家人的难忘瞬间

小组讨论：家中情感的太极管理

第七讲 深度催眠放松体验与工作效能提升

一、让你“随时随地”睡着的自我催眠放松技术

(一) 探索催眠的奥秘

讲解：催眠与深度放松

实操体验：快速入睡的催眠技巧

(二) 自我催眠的实用技术

视频教学：自我催眠的步骤

小组练习：催眠放松实操

二、跳出舒适区，时刻保持对工作的专注与好奇

(一) 舒适区的边界

互动讨论：你的舒适区在哪里？

案例分享：从舒适区走出来的经验

(二) 保持专注与好奇的策略

分享：如何维持持续的工作热情

小组活动：分享自己保持好奇心的方法

三、积极心理暗示与工作效能提升

(一) 心理暗示的力量

讲解：心理暗示与自我效能

角色扮演：给自己的积极暗示实操

(二) 暗示与效能的结合

小组讨论：暗示带来的工作变化体验

分享时刻：暗示带给你的变化

四、持续效能提升与持续的幸福力提升

(一) 效能与幸福的关系

分享：高效工作与幸福生活的秘密

互动讨论：你的高效与幸福体验是？

(二) 策略与方法：从效能到幸福

视频展示：高效工作的日常习惯

小组活动：分享自己的高效与幸福习惯