

《ACT 行动派心理学：职场“三重奏”同步升级》

时间、精力与情商的调优攻略

导师：刘寻

【课程背景】

在当今快节奏的职场环境中，大多数职场人士都致力于追求完美的时间管理，却忽视了更深层次的问题——个人内心的冲突和团队的内耗。这两个隐形的“杀手”正在无形中削弱着我们的工作效能。

传统的时间管理方法通常不涉及到精力和情商的管理，导致在日常工作中，我们虽然制定了详细的计划，但经常因为内心的矛盾和团队成员间的摩擦而难以执行。当内心的冲突与团队内耗与时间管理的目标背道而驰时，我们该如何是好？

如何在精力管理和高情商的管理基础上，更科学地进行时间管理，从而缓解内心的冲突、减少团队的内耗，以实现真正高效的职场生活？

本课程将深入探讨如何在职场中同步调整这三大核心要素。我们不仅会分享如何管理自己的时间，还会重点教授如何调控个人的精力和情商，助您在职场中游刃有余，既能实现自我价值，又能提高团队协同效率。

【课程收益】

一、组织收益：

- ✓ **提高团队协同效率：**通过同步调优团队成员的时间、精力和情商，促进更加流畅的沟通与合作。
- ✓ **减少内耗：**有效化解团队间的摩擦和冲突，降低团队内部的资源浪费和能量消耗。
- ✓ **增强组织凝聚力：**通过提高团队成员之间的情商，加深成员间的互相理解和信任。
- ✓ **优化组织文化：**促进一个更加开放、积极、合作的工作环境，鼓励员工更好地发挥自己的潜能。
- ✓ **吸引与留住人才：**当员工感受到他们的需求和挑战被认真对待和解决时，更可能对组织产生归属感。

二、个人收益：

- ✓ **增强自我管理能力：**学会更有效地同步管理自己的时间、精力和情商。
- ✓ **提升个人工作效率：**通过精确地调整工作节奏和精力投入，使工作产出更具质量和效率。
- ✓ **增强人际交往能力：**提升情商，更好地与他人沟通、合作，化解潜在的冲突。
- ✓ **提高职业满足感：**通过内心的调和和高效的工作表现，提升对工作的满意度和成就感。
- ✓ **个人成长与发展：**掌握这三大核心能力，为未来的职业生涯打下坚实的基础，增强竞争力。

【课程特色】

本课程基于国家版权课程《ACT 行动派：高效精力管理》，结合行为主义、认知心理学和决策心理学，深度探讨底层的精力管理系统构建及其对时间和情商的影响。本课程从组织与个人两个维度出发，揭示了内部冲突、团队内耗和心智模式间的互动关系。专注于提升时间、精力与情商的同步管理，辅以对心智模式的探索，帮助学员识别和调整可能的认知偏差。借助真实的职场案例与情境体验，学员不仅能够应对内心与团队的挑战，还能够洞悉并优化其心智模式。课程旨在提升学员的认知敏感性、心理灵活性，以及在复杂职

场中的心智模式。

【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，在职场中面临时间管理、精力分配和情商沟通的职场人士，均可以在本课程中受益。

- **办公室人员与行政管理者：**长时间面对电脑和重复性任务的员工，需要更好地管理时间、提高工作效率，同时处理职场关系与情绪。
- **初级与中级管理者：**需要优化团队管理技巧、提升团队凝聚力和应对团队内部冲突。
- **新任管理者：**初涉管理岗位的员工，面对领导和管理团队的新挑战，需要强化时间、精力与情商的综合管理技巧。
- **项目经理与团队领导：**面临多任务管理，必须精准分配时间与精力，保证项目进度与质量。
- **跨部门合作团队：**需要高情商的沟通能力确保流程的顺畅与团队的和谐。
- **人力资源与培训师：**希望从心理层面深入理解员工需求，设计更贴近实际的培训方案。
- **客户服务与销售人员：**面对客户和合作伙伴，需要高情商沟通技巧，确保客户满意度和业务的持续增长。
- **咨询与教育行业人员：**对时间、精力与情商有高度要求，需要不断调优自身状态，为客户或学员提供高质量服务。

【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 你真的了解职场心理的“三重奏”吗？

一、时间、精力与情商有何独特价值？

（一）时间：不仅仅是钟表上的秒针

超越线性时间：心流与最佳工作时

体验：一场短暂的心流体验实验

（二）精力：不只是疲劳与醒来之间

精力的四个维度及其在职场的影响

互动：找出自己的精力高峰与低谷

（三）情商：超越情绪的表面，深入其心理底层

情商的五大组成部分及其在工作中的应用

分组讨论：基于五大组成部分的自我情商评估

二、互动体验：时间、精力与情商的联动

（一）探索三者之间的隐藏关系

1 时间压力下的情商与精力测试

2 游戏：定时炸弹 - 快速决策与情感反应的检验

3 三重奏模型

(二) 联动体验：感知三者的相互影响

1 角色扮演游戏，模拟真实工作场景

2 互动：三重角色扮演 - 模拟职场中的时间、精力与情商挑战

三、点燃好奇心：你为何需要深入探索“三重奏”？

(一) 分享个人体验：哪一环节最有感触？

1 讨论：三者在职场中的更深层次意义

2 互动：预测职场中可能遇到的“三重奏”挑战

第二讲 拼到最后的精力管理究竟是什么？

一、什么是精力？

(一) 精力，你真的懂了吗？

1. 测试：你的精力亮起了红灯吗？

2. 动画短片：一天中的精力起伏

3. 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 构建精力管理训练系统的四大要素

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

第四讲 如何掌握高情商沟通密码，提升工作效能？

一、情商与沟通的关系

(一) 职场负能量——你的能量收割机

- 1 找到正面情绪充电宝
- 2 负面情绪应急包
- 3 别让自尊成为你的精力杀手
- 4 放下完美情节，减少精力内耗

(二) 情商在沟通中的价值

- 1 高情商与有效沟通的案例解读
- 2 案例讲解：史蒂夫·乔布斯的沟通艺术

二、测试你的沟通体质：是“发光体”还是“黑洞”？

(一) 个性沟通测评

[工具：沟通风格测试]

分析与反馈：小组分享[分享：我的沟通风格]

三、掌握发光体的语言密码

(一) 正面语言与负面语言的对比：视频案例[案例：同一情境两种反应]

(二) 转化语言模式的实战技巧

互动训练：真实场景模拟

[模拟：顾客投诉处理]

四、如何与“黑洞”沟通？

(一) 了解“黑洞”的需求：角色扮演[角色：团队中的消极分子]

(二) 转化策略：实战技巧

工作坊：情景模拟与反馈[与困难 XX 的沟通]

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

- 1 案例分析：和而不同的沟通艺术
- 2 角色扮演：太极沟通实操

(二) 化解冲突的太极策略

- 1 模拟模式：应对冲突的太极方式

2 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

1 互动讨论：你在家中的角色是？

2 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

1 分享时刻：与家人的难忘瞬间

2 小组讨论：家中情感的太极管理

第五讲 你为何总觉得时间不够用？

一、时间管理的真实面貌

(一) 为何我们容易错估时间？

1 认知心理学背后的时间错觉

2 案例讲解：著名的“马绍尔计划”时间错估事件

(二) 基于脑科学的深度工作法

1 双峰工作法

2、大脑保养术

二、基于价值观与热爱的时间管理技巧与策略

(一) 价值观为你赋能

1、如何布局你的时间？

2、基于场论的减法策略

3、信息爆炸时代的减法策略

(二) 热爱为你提效

1、构建你的习惯库

2、设计你的三层习惯

3、社交中的减法策略

(三) 时间管理的具体策略

1 时间记录与分析

2 互动：时间日志填写与分享

3“番茄工作法”与“四象限法则”

实战：番茄钟定时挑战

分组讨论：“四象限法则”的分析与分类任务

第六讲 如何同步调优时间、精力与情商？

一、如何在忙碌中找到平衡？

(一) 时间、精力、情商的平衡模型制作与分享

(二) 避免“燃尽”与“倦怠”的策略

1 认识职场的燃尽与倦怠

2 案例讲解：名企高管的燃尽案例

二、同步调优的策略

(一) 时间与情商的联动策略

1 如何在有限时间内展现高情商？

2 游戏：时间与情商的双重挑战游戏

(二) 精力与情商的协同工作

1 利用高峰时段的沟通策略

2 分组讨论：最佳沟通时段的分享与讨论

三、实用工具

(一) 障碍工作表

1 工作坊：填写与分析个人障碍

2 分组互动：策略讨论与突破策略设计

(二) 构想表格

1 互动演示：如何有效地使用构想表格

2 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

1 视频案例：成功的习惯养成旅程

2 小组讨论：分享自己的养成策略与成果

(四) 总结与未来行动计划

1 复盘总结&个人行动计划与承诺

2 课程结束与感谢