

《企业生存之道：员工心态重塑与团队正能量转化》

《从心理角度看团队建设与发展》

导师：刘寻

【课程背景】

随着全球化和数字化的步伐加快，企业面临前所未有的竞争压力。员工作为企业最重要的资产，其心态、情绪和协作能力成为决定企业成功的关键因素。

但团队内部的冲突、负面情绪和不健康的竞争常常让企业的发展受阻。许多企业领导者和管理者感到困惑：如何有效地管理和优化团队动力，将每位员工的潜能完全挖掘并转化为企业的竞争力？

在这样的背景下，如何重塑员工心态、增强团队的正能量、并从心理学的角度出发建设和发展高效团队，成为每一位管理者亟待解决的问题。

这门课程将深入探讨心理学在团队建设与发展中的应用，从员工个体到团队整体，为您提供一系列实用的方法和工具。通过本课程学习，企业将实现员工心态的重塑与团队正能量的转化，进而提升企业的绩效和竞争力。员工将更加积极投入工作，团队之间的合作将更加高效，创新能力也将得到提升。最终，企业将建立起一个健康、稳定和具有持续发展能力的团队，为未来的挑战做好准备。

【课程收益】

一、组织收益：

- ✓ **建立健康团队文化**：课程倡导包容与尊重的团队文化，培养良好的合作关系，建立一个健康、稳定和具有持续发展能力的团队文化。
- ✓ **提升团队凝聚力**：通过心理学的应用，增强团队之间的信任和合作。
- ✓ **优化团队结构与沟通**：识别和解决团队中存在的沟通障碍，提高沟通效率。
- ✓ **转化负面情绪**：学会识别并调整团队中的负面情绪，为团队创建一个积极、正向的工作氛围。
- ✓ **增强竞争力**：挖掘员工的潜能，推动团队创新和提高业务绩效。
- ✓ **提升团队绩效**：通过员工心态重塑和团队正能量转化，团队成员将更加积极投入工作，合作效率提升，团队绩效得到提升。
- ✓ **解决团队冲突**：课程教授团队冲突解决方法和建设性沟通技巧，帮助团队成员更好地处理冲突，减少内部摩擦，促进和谐合作。

二、个人收益：

- ✓ **增强自我认知**：了解自己的情感、想法和行为模式，进而提高自我管理能力。
- ✓ **增强自我成长与发展**：通过创新思维和持续学习的培养，个人能够不断提升自我，积累知识和技能，为个人职业发展打下坚实基础。
- ✓ **培养团队合作精神**：课程强调团队合作和合作关系的重要性，帮助个人培养团队合作精神，学会有效地与团队成员合作，共同实现团队目标。
- ✓ **提高人际沟通技巧**：学习和运用心理学方法，增进与他人的沟通和合作。
- ✓ **提高工作满意度和幸福感**：理解和实践正能量的工作方法，增加工作的积极体验和满足感。

【课程特色】 结合企业文化个性化定制、趣味性教学、实战化应用、动态互动学习、注重

实效性、科学引导、持续支持。这门课程本课程是您走向职场成功的得力助手，助您在复杂的企业环境中展现出最阳光、最自信的一面，让团队和个人都在正能量的驱动下，迈向更高的成就。

【课程时间】 1天，6小时

【课程对象】

这门课程涉及的内容广泛，不仅对于企业内部的职员和领导层有价值，也适合任何对团队协作和职场心态感兴趣、希望了解团队动力和心理调整知识的人士。

- **中高层管理者：**为了更好地理解和引导下属，优化团队管理策略。
- **团队负责人/领导：**希望提高团队凝聚力、工作效率和员工满意度的领导者。
- **人力资源及培训部门人员：**需要掌握员工心理调整及团队建设的技能和策略。
- **项目经理/团队协调者：**负责具体项目或任务的人，希望更好地协调团队成员，提高团队协作效率。
- **组织发展和咨询顾问：**为企业提供团队建设和发展策略的外部顾问。
- **企业教练/职业导师：**为员工提供个性化的心理和职业发展辅导。
- **新入职或即将晋升的员工：**需要快速融入新团队，或面临新的团队管理挑战的员工。
- **有志于提升个人软实力的职员：**意识到心态和团队协作对职业发展的重要性，并希望进行提升。

【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 我们的团队能量去哪了？

一、团队健康的关键指标

（一）心态的正负影响力

案例分享：负能量团队的真实影响

（二）团队间的沟通问题

互动：两分钟沟通挑战游戏

（三）成员间的信任度测验

工具介绍：团队信任度量表

二、找出团队中的“毒瘤”

（一）潜在的团队冲突来源

分组讨论：大家遇到过哪些团队冲突？

（二）如何识别团队中的“消极情绪传染者”

1.2 互动：情绪传染实验

三、什么是阳光心态，为什么它这么重要？

（一）阳光心态的定义与特点

1. 积极心理学背后的原理

互动体验：《阳光瓶子》了解正负情绪对心态的影响

2. 阳光心态与其他心态的区别

角色扮演：体验不同心态下的人际互动

(二) 阳光心态对团队和企业的价值

1. 提高团队凝聚力与合作性

游戏挑战：《阳光接力》体验合作的力量

2. 加强企业竞争力

案例：一个企业如何通过阳光心态逆袭市场

第二讲如何帮助员工重塑阳光心态？

一、了解员工的心理需求

(一) 马斯洛需求层次理论

1 案例分享：满足员工需求的企业案例

2. 员工的五大心理阻力

工具介绍：员工心理阻力评估表

二、阳光心态的培养方法

1. 正面心理学的力量

1.1 互动：正面情绪培养小游戏

2. 情绪管理技巧

1.2 工具演示：情绪日记

第三讲 解锁 ACT 视野下的“正能量”

一、如何通过 ACT 视野认识“正能量”？

1、课程介绍与热身游戏

1.1 了解课程内容与目标

1.2 分享期望与担忧

2、人名速记游戏

2.1 游戏设计与目的

2.2 分组活动与反思

3、3 分钟测测你的“正能量指数”

3.1 测试介绍与指导

3.2 个人反思与小组分享

二、工作中的负能量从何而来？

1、解析心流方程式

1.1 心流的定义与重要性

1.2 案例研究：如何进入心流状态

2、从动物世界看工作动机

2.1 连接动物行为与人类工作动机

2.2 分组讨论：动物行为如何启示我们

3、从 ACT 心理灵活模型看

3.1 介绍 ACT 心理灵活模型

3.2 工具演示：ACT 矩阵与积极行为激活

3.3 小组活动：用 ACT 分析工作中的负能量

三、如何打造正能量的团队？

(一) 从领导者做起

1. 领导者的影响力分析

1.1 分组讨论：回忆影响深远的领导者特质

2. 领导者的情绪智慧培养

1.2 互动：模拟场景实操练习

二、团队建设的小技巧

(一) 团队活动的设计与实施

1.1 互动：团队出游规划挑战

(二) 如何处理团队中的冲突

案例分析：成功处理团队冲突的案例分享

第四讲 大五人格模型：如何与团队正能量和心态转化挂钩？

一、大五人格模型概述

(一) 开放性、尽责性、外向性、宜人性、神经质：五大维度简介

互动：自我评估与同伴评估活动

(二) 为什么大五人格对于团队健康至关重要？

分组讨论：身边的团队成员人格特点与其行为之间的关联

二、大五人格与团队正能量的关系

(一) 外向性与团队活动参与度

案例分析：外向性高的团队成员在团队建设中的角色

(二) 尽责性与团队规范及责任心

互动：模拟场景中的尽责与非尽责行为的对比

(三) 神经质与团队冲突处理

工具介绍：如何识别并辅助高神经质成员的工具推荐

(四) 开放性与团队创新能力

1.4 分组活动：设计一个新的团队活动

(五) 宜人性与团队合作氛围

1.5 互动：角色扮演，如何在团队中表现出高宜人性？

三、实践：如何优化团队构成以增强正能量？

(一) 人格特点与团队角色匹配

工具分享：团队成员人格与角色匹配表单

(二) 如何培训与辅导各种人格特点的员工？

分组活动：基于人格特点制定一个简单的培训计划

第五讲 数字化浪潮下，我们团队的未来蓝图是什么？

一、打造团队的长远愿景

(一) 团队文化的塑造与传承

小组作业：设计一个团队 2. 团队的

未来成长路径

1.2 互动：未来地图绘制

(二) 持续改进，永不停息

1. 反馈与评估机制的建立

1.1 工具分享：360度反馈工具推荐

2. 团队持续学习与创新

1.2 互动：团队创新点子大赛

二、持续自我提升的路径

(一) 阅读、学习与成长的习惯培养

1.1 分享：终身学习的成功人士

1.2 工作坊：创建个人成长计划

(二) 构建支持系统

1、亲友、同事与导师的支持

1.1 互动讨论：搭建个人支持网络

1.2 案例研讨：成功支持系统的构建案例

三、如何运用工具与策略促进个人和团队的阳光心态？

(一) 个人层面的工具与策略

1. 自我激励与目标设定

1.1 工作坊：SMART目标设定

1.2 分组讨论：激励自己的有效方式

(二) 团队层面的工具与策略

2. 团队协作与积极沟通

第六讲 总结与展望：我们的下一步是？

一、总结本次培训的核心内容

(一) 总结：团队共创法

1.1 聚焦主题：激发团队潜力，共创阳光未来

2.2 头脑风暴

2.3 分类排列

2.4 提取中心词

2.5 图示化赋含义

(二) 总结回顾：ORID聚焦式会话（2人小组分享+小组代表）

互动：一分钟感悟分享时间

二、为团队设置下一个目标

明确目标与行动计划

分组活动：团队未来一年规划绘制