

# 《升级职场动力——点燃工作激情的心理秘籍》

讲师：刘寻

## 【课程背景】

在竞争日益激烈的职场，许多人感到职业生涯的动力和激情渐渐消失。随着时间的推移，职场中出现了各种挑战。工作压力、人际关系问题、目标达成的困难，这一切可能导致动力下降，职业生涯陷入瓶颈，甚至影响到生活的幸福感。

在面对这些职场挑战时，您是否感到迷茫，不知道该如何应对？您是否想知道如何重新点燃工作激情、提高职业表现，同时有效应对职场挑战？

本课程旨在提供科学的心理技巧和实用策略，帮助您重新激发工作激情、提高职业表现。不论您是职场新秀还是经验丰富的从业者，这门课程将为您揭示职场心理的独门秘诀，助您有效应对挑战。帮助您不仅实现职场成功，还能享受到更富有满足感的生活。点燃激情，追求卓越！

## 【课程收益】

### 一、组织收益

- ✓ **提高工作效率**：员工更有动力，工作效率提高，项目完成更加高效，提升生产力。
- ✓ **改善员工健康**：通过情绪管理和减轻压力，降低员工患病率，减少工作休假。
- ✓ **提高团队协作**：员工改进人际关系技能，更好地协作和合作，增强团队效能。
- ✓ **提高员工满意度**：员工更具工作动力和满足感，对组织更忠诚，降低员工流失率。
- ✓ **吸引和保留人才**：提供职场发展机会，吸引高素质员工，并留住有潜力的人才。
- ✓ **创造积极工作环境**：培养积极的工作文化，促进员工幸福感和工作满意度，有助于组织长期成功。

### 二、个人收益

- ✓ **提升工作动力和激情**：学会有效的心理技巧，重新点燃工作激情，更有动力地投入工作。
- ✓ **提高职业表现**：掌握应对挑战的方法，提高工作效率和生产力，为职业生涯带来更多的成功机会。
- ✓ **改善情绪管理**：学会更好地管理情绪，减轻工作压力，提高工作和生活的质量。
- ✓ **增强人际关系技巧**：改进沟通和人际关系技能，提高与同事、上司和合作能力，降低冲突和压力。
- ✓ **实现职业目标**：设置明确的职业目标，制定可行的计划，助力个人职业发展，追求更高的职位和薪酬。
- ✓ **提高自信与自尊**：培养自信心，树立积极自尊感，更好地应对职场挑战。

## 【课程特色】

这门课程融合了**关系心理学、情绪心理学、动机心理学和个体心理学**的理论，从组织和个人两个层面出发，具有深度自我探索和实战驱动的特色。它专注于个体情绪和动机的价值探索和提升，帮助学员深入了解情绪、动机和自我认知的相互关系。通过真实职场案例和情境模拟，学员将学习并应用情绪管理、动机激发技巧，以在压力和情绪激动的环境中保持冷静、实现情绪和动机价值的最大化。这个课程将培养学员的情绪智慧、自我认知和动机驱动能力，使他们能够更好地应对职场中的各种情绪和动机挑战，为个人和组织的成功做出积极贡献。

【课程时间】1-2天，6小时/天

## 【课程对象】

无论您在哪个职业或行业，如果您感到职业倦怠、失去工作动力，这门课程将为您提供应对这一挑战的关键策略和技巧

- **客户服务专业人员**：在客户服务行业工作的人，如客户服务代表、电话支持人员，可以获得应对压力和情感挑战的工具，提高与客户的互动质量。
- **IT和程序员**：信息技术和编程领域的从业者，包括软件工程师、数据分析师和网络管理员，可以学习如何管理工作压力，提高创新和解决问题的能力。
- **职业倦怠的个体**：它将帮助您重新激发激情、提高职场表现，让工作再次充满意义。
- **寻找阶段性目标的人群**：如果您感到职业生涯缺乏明确的方向，需要重新设定职业目标或生活里程碑，本课程将帮助您明确目标、制定计划，并提供实用工具来实现这些目标。
- **职场新手和初级从业者**：对于刚刚步入职场的个体，这门课程将提供必要的情绪管理技巧和职业导向，帮助他们建立强大的职业基础。
- **中级职业人士**：对于在职场中有一定经验的人，课程将提供深入的自我认知和职业发展工具，帮助他们迈向更高的职场高峰。
- **职业转型者**：对于计划职业转型或重新定位自己的人，课程将提供帮助帮助他们重新设定职业目标和找到新的职业方向的支持。

**【课程方式】** 1/3 理论讲解（案例分析+视频观摩+测评解析），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 目标管理：

（一）你的职业梦想是什么？

- 1、为什么设置职业目标很重要？
- 2、游戏活动：制定个人职业目标的互动活动。

（二）如何规划实现职业目标的路径？

- 1、职业目标的阶段性设定和计划制定
- 2、练习：制定职业路线图

#### 第二讲 工作动机：

（一）你的工作动机是什么？

- 1、什么是工作动机，它对职业生涯的影响。
- 2、工作动机自我评估游戏

（二）如何保持和增强工作动机？

- 1、动机激发的心理学原理
- 2、制定个性化的动机提升计划。

#### 第三讲 职业倦怠：

(一) 你是否曾经感到职业倦怠？

- 1、职业倦怠的迹象和影响
- 2、案例：职业倦怠的实例分析

(二) 如何预防和克服职业倦怠？

- 1、职业倦怠的原因分析
- 2、分享：战胜职业倦怠的有效策略

#### **第四讲 职业规划：**

(一) 你的职业规划是什么？

- 1、职业规划的重要性。
- 2、互动练习：创造个人的职业愿景

(二) 如何制定可行的职业规划？

- 1、职业规划的步骤和工具。
- 2、案例：制定个人职业规划。

#### **第五讲 人生价值观探索：**

(一) 你的人生和职业与价值观相关吗？

- 1、什么是人生价值观，为什么重要？
- 2、价值观与职场成功的关系分析

(二) 如何发现和应用个人价值观？

- 1、价值观探索的方法和工具
- 2、价值观与职业决策的互动讨论

#### **第五讲 人生价值观探索：**

(一) 你的人生和职业与价值观相关吗？

- 1、什么是人生价值观，为什么重要？
- 2、价值观与职场成功的关系分析

(二) 如何发现和应用个人价值观？

- 1、价值观探索的方法和工具
- 2、价值观与职业决策的互动讨论

(三) 行动力与动力的关系：

- 1、行动力与动力的定义和差异。
- 2、如何将动力转化为实际行动，实现职业和个人目标
- 3、互动练习：行动力提升的角色扮演

(四) 自尊与健康的关系：

- 1、自尊心与心理健康的紧密联系
- 2、如何培养和维护健康的自尊感。
- 3、案例：自尊与职业成功之间的关联研究

#### **第六讲 情绪智慧：**

(一) 情绪智慧对职业的重要性是什么？

- 1、什么是情绪智慧，它如何影响职业生涯？
  - 2、情绪智慧自我评估和情绪游戏
- (二) 如何提高情绪智慧？
- 1、情绪管理策略和技巧。
  - 2、在职场中应用情绪智慧的案例分享

### **第七讲 沟通与人际关系：**

- (一) 良好的人际关系如何影响职业生涯？
- 1、为什么有效沟通和建立良好人际关系至关重要？
  - 2、人际关系互动游戏。
- (二) 如何改善沟通和建立积极人际关系？
- 1、沟通技巧和人际关系管理策略
  - 2、解决职场冲突的实战案例

### **第八讲 创新和问题解决：**

- (一) 创新力如何推动职业发展？
- 1、什么是创新力，它在职场中的应用。
  - 2、游戏：创新力提升
- (二) 如何成为出色的问题解决者？
- 1、问题解决方法和策略。
  - 2、职场问题解决的成功案例分享。
- 总结&行动计划