

# 《阳光每一天：你的职场可以不一样！》

## 定制化职场情绪平衡与正向思维能力提升

主讲：刘寻

### 【课程背景】

在现今快速变化的职业环境中，压力和情绪管理已经成为每个职场人士必须面对的挑战。从初级职员到高层管理者，每个人都可能遇到沮丧、焦虑、愤怒等负面情绪。正视这些情绪，学会如何平衡和正向思考是关键。

然而，大多数人并没有接受过情绪管理的培训，也缺乏有效的工具来应对日常工作中的情绪波动。这导致许多人在工作中感到疲惫和沮丧，甚至可能影响到整个团队的协作和效率。此外，忽视情绪管理可能还会对个人的身心健康造成长期伤害。

那么，我们如何学会平衡自己的情绪，培养积极的工作态度和思维方式呢？如何将这些技能运用到日常工作中，从而提高个人和团队的效率和满意度？如何使自己每天在职场中都能感受到阳光，不管外部环境如何改变？

《阳光每一天：你的职场可以不一样！——定制化职场情绪平衡与正向思维能力提升课程》正是针对这些问题提供的解决方案。这门课程通过理论讲解、实际案例、互动练习等方式，帮助你理解情绪的作用，学会识别和平衡情绪，培养积极的思维方式，甚至在团队中传播正能量。不论你的职位、行业或经验如何，这门课程都将带给你新的启发和实用的技能，让你的职场生涯焕发新光彩。

### 【课程收益】

- ✓ **情绪识别与管理技能提升：**学习如何识别自己和他人的情绪，运用有效的方法平衡和管理情绪，以增强个人的适应能力和减轻职场压力。
- ✓ **积极思维方式的培养：**通过实践训练，培养乐观、开放和解决问题的思维方式，从而在职场中积极面对挑战和变革。
- ✓ **提高团队协作效率：**学会在团队中传播正能量，增强团队的凝聚力和合作精神，从而提高整个团队的协作效率和工作满意度。
- ✓ **个人职业生涯的长远规划：**帮助参与者明确自己的职业目标和价值观，通过正向思维和有效的情绪管理，更好地规划自己的职业道路。
- ✓ **增强职场适应力和韧性：**通过全方位的情绪和思维训练，不仅可以在职场中更好地适应不断变化的环境，还可以在遇到挫折和困难时展现出更强的韧性。
- ✓ **提升生活品质：**课程中所学的情绪管理和积极思维的技能不仅可以在职场中运用，还可以延伸到日常生活中，有助于提升整体生活的品质和幸福感。

【课程时间】1天，6小时

### 【课程对象】

- **新入职员工：**需要适应职场环境，构建积极心态，提升自信和团队协作能力的新人。
- **中层管理人员：**想要提升团队凝聚力、领导力和自我情绪管理能力的部门或团队经理。
- **职场焦虑者：**面临职场压力和情绪挑战，需要学会平衡工作和情感的职场人士。
- **职业生涯规划者：**想要更清晰地规划职业发展方向，提升职业满足感和工作效率的个人。
- **企业培训部门：**想要提升员工的积极心态、团队合作和职业满足感，从而提高整体企业文化和效率的组织。

- **人力资源专家**：需要更深入理解员工心理，促进员工幸福感和忠诚度的HR专业人员。
- **远程工作者**：在远程工作环境下寻求更好的自我管理和团队协作方法的职员。
- **求职者和职业转型者**：需要提升自我认知、自信和积极应对职场挑战的人士。

## 【课程大纲】

### 导入：破冰提问 燃烧智慧

#### 一、你的职场情绪为何重要？

##### （一）课程背景

#### 1、国家层面的政策导入

##### 1.1 政策背景及对职场的影响

##### 1.2 案例分析：政策如何引导职场氛围

#### 2、中科院权威结论佐证

##### 2.1 科学研究的实际意义

##### 2.2 互动：团队讨论如何运用研究成果

### 第一讲 积极心理建设面面观

#### 一、幸福是什么？我们怎样实现幸福？

##### （一）初识积极心理学：幸福新视角

#### 1、积极心理学定义

##### 1.1 讲解积极心理学的核心观点

##### 1.2 分组讨论：个人幸福感的理解

#### 2、积极的健康观：幸福 2.0 的 PERMA 模型

##### 2.1 解释 PERMA 模型

##### 2.2 互动：每个人解释自己最重视的一部分

##### （二）外在成功 VS 内在幸福度？

#### 1、外在成功的定义

##### 1.1 讲解外在成功与内在幸福度的关系

##### 1.2 分组讨论：案例分析成功人士的幸福感

#### 2、内在幸福度的重要性

##### 2.1 个人成长和职业成功的关系

##### 2.2 互动：通过小游戏了解内在幸福度

### 第二讲 和情绪伙伴冲浪

#### 一、你怎样理解和管理自己的情绪？

##### （一）过五关，斩六将：揭开情绪的面纱

#### 情绪到底是个啥？

##### 1.1 情绪的定义和分类

##### 1.2 互动：情绪卡片游戏

#### 情绪的三成分模型

##### 2.1 解释三成分模型

##### 2.2 互动：通过案例了解情绪成分

##### （二）情绪自由三步走：与情绪伙伴合作到底是一种什么样的生命状态呢？

## 第一步：情绪识别

### 1.1 工具体验：情绪温度计

### 1.2 分组讨论：分享自己的情绪体验

## 第三步：与它合作

### 2.1 练习：穿越情绪

### 2.2 分组讨论：探讨情绪合作的经验

## 二、你如何理解和应对他人的情绪？

### （一）和别人的情绪按钮相处：看看他人的情绪按钮

#### 身体活动：石头剪刀布

### 1.1 游戏目的和规则解释

### 1.2 互动：游戏体验和反思

#### 活动：表情猜猜猜

### 2.1 活动目的和规则解释

### 2.2 互动：参与活动和分享感受

## 第三讲 你好，压力君——建设积极心理，掌控情绪压力

### 一、诊断：你的压力有多少？

#### （一）、重压之下，不堪一击？

#### 1、压力的定义和来源

#### 2、如何识别压力的迹象

#### 3、团辅活动：你的压力气球

##### 1.1、分组讨论：用气球形容压力

##### 1.2、案例分析：如何爆破压力气球

#### （二）、诊断工具：压力状况测试表

#### 1、测试介绍

#### 2、实际操作

#### 3、分析结果和讨论

### 二、初识压力君

#### （一）、活动：画出压力君

#### 1、压力形象的创造

#### 2、个人作品展示

#### 3、讨论：压力的个体差异

### 三、探索你的压力来源？

#### （一）、讨论：情景与压力

#### 1、分析常见压力情景

#### 2、个人经历分享

#### （二）、深度探索压力源

#### 1、找到压力的根源

#### 2、解密压力源：自身需求 VS 他人期待

##### 2.1、互动讨论：压力与期待

### 四、自我评估用脑习惯

### (一) 左脑 VS 右脑

- 1、理论介绍：脑部结构
- 2、个人测试与分析
- 3、左右脑特性分析

分组讨论：自我左右脑倾向

### (二) 掌中大脑：不得不提的三脑原理

- 1.1 三脑模型
- 1.2 三脑功能与压力关系
- 1.3 实际操作：三脑功能体验

### (三) 压力唤醒水平：用力用心刚刚好

- 1、平衡压力和激情的艺术
  - 2、案例分析：有效的压力管理
- ### 五、压力之下调整用脑习惯

#### (一) 活动 1：

- 1.1 ACT 版手指操
- 1.2 手指操演示
- 1.3 分组实践：进行手指操

#### (二) 活动 2：设置自己的 OK 手势

OK 手势的意义

- 1.1 “我可以”信念建立
- 1.2 OK 手势训练
- 1.3 互动演示：彼此认可的 OK 手势

#### (三) 日常练习：增大排量的三正日记

三正日记法

- 1.1 压力排解的日记技巧
- 1.2 日记实践指导
- 1.3 案例分享：三正日记的实际效果

## 第四讲 如何持续践行职场情绪管理和正向思维？

### 一、如何将正向思维引入职场？

#### (一) 理解积极心理学的核心观点

- 1、积极心理学简介
  - 1.1. 讲解：积极心理学的起源与重要性
  - 1.2. 互动：讨论个人理解的积极心态
- 2、积极情绪的培养方法
  - 2.1. 工具：情绪晴雨表
  - 2.2. 小组活动：设计日常积极情绪培养方案

#### (二) 正向思维的理论与实践

- 1、什么是正向思维？
  - 1.1 讲解：正向心理学的理念和方法
  - 1.2 活动：正向思维练习
- 2、正向思维在职场的应用

- 2.1 分组讨论：正向思维如何改善工作态度
- 2.2 角色扮演：模拟运用正向思维的场景
- 二、如何在团队中传播积极的情绪和工作态度？
  - (一) 了解团队情绪的传染性
    - 1、团队情绪的影响力
      - 1.1. 视频案例：一个团队由于一人的情绪而受到影响
      - 1.2. 分组讨论：分享团队情绪的经验
    - 2、积极情绪的传播策略
      - 2.1. 讲解：如何成为团队的情绪领导者
      - 2.2. 小组活动：设计团队的情绪提升计划

## 第五讲 职场松弛感，构建滋养的工作氛围

- 一、为何需要构建和谐职场关系
  - (一)、从归属感 VS 孤独感看人际关系
    - 1、进化的原理：远古时代归属感 VS 孤独感
    - 2、归属感的重要性
    - 3、案例分析：提升团队凝聚力的策略
  - (二)、职场人际关系 VS 工作压力
    - 1、数据分析：关系与压力的关联
    - 2、讨论：一切烦恼都和人际关系有关
- 二、从关系心理学解密关系
  - (一)、巧解合理健康的关系，轻松 get 沟通秘籍
    - 1、沟通的心理学基础
    - 2、练习：沟通技能培训
      - 2.1、角色扮演：有效沟通的实践
    - (二)、建立和谐职场氛围，构筑心灵氧吧
      - 1、理解和谐职场氛围的重要性
      - 2、基础练习 1：六种音对方式
      - 3、进阶训练 2：糖衣炮弹列优势
        - 3.1、小组活动：优势的挖掘和展示
      - 4、高阶训练 3：问答赞
        - 4.1、互动问答：促进相互理解和支持
- 三、如何创建积极职场文化？
  - (一) 怎样促进团队积极氛围？
    - 1、讲解：积极心理资本的培养
    - 工作坊：设计积极团队文化活动
  - 2、如何持续实践情绪管理？
    - 2.1 分组讨论：长期情绪管理计划
    - 2.2 互动分享：定期共享情绪管理的成功故事