

# 《解锁工作满意度：用心工作，快乐生活！》

## ——提升幸福感和工作效率

讲师：刘寻

### 【课程背景】

在现今快节奏的工作环境中，员工面临的压力与日俱增。无法兼顾工作效率与个人幸福感成为了许多人的日常困扰，企业的人力资源也因此受到严重影响。

随着工作压力的增加，员工的满意度和幸福感不断下降。一些企业和个人开始寻找方法改善这一局面，但却困于繁多的理论和实践方法之中，无从下手。情绪低落，效率下降，员工流失，企业的长期健康成长都受到了威胁。

如何在这一复杂的工作环境中，找到一种实用、有效的方法来提升员工的幸福感和工作效率？如何以一种科学、人性化的方式来解锁工作满意度，使员工在提高工作效能的同时，也能享受到快乐的生活？

《解锁工作满意度：用心工作，快乐生活！——提升幸福感和工作效率的实用技巧》正是为了解决这一问题而设计的课程。本课程将引导参与者了解如何平衡工作与生活，用心工作，并学会提升幸福感。结合实际操作技巧和科学理论，使员工不仅提高工作效率，还能在工作中找到满足感和幸福感，从而让企业也受益于高效、快乐的团队。

### 【课程收益】

- ✓ 做有幸福觉察力的人——调心（理）
- ✓ 掌握呈现幸福力的抓手——调形（态）
- ✓ 带着幸福的状态工作——调（心）情
- ✓ 建立“心理账户”，储蓄“心理能量”
- ✓ 提升工作满意度、家庭满意度、改善观察视角与互动模式
- ✓ 通过推广积极的工作态度和健康的生活方式，课程有助于塑造更加人性化和富有同理心的健康工作企业文化。

**【课程特色】**科学与实用结合、互动与体验式学习、跨职能领域应用、生动普适趣味吸引。这些特色共同构成了一门既实用又深入的课程，可以满足不同类型的企业和员工对提高工作效率和幸福感的多样化需求。

**【课程时间】** 1-2天，6小时/天

### 【课程对象】

**课程内容非常适用于各种不同背景和职业阶段的人士，特别是那些寻求在工作中增加效率、减轻压力、提高满意度和幸福感的人士。**

- **企业员工：**不论职级高低，所有希望在工作中提高效率，减少压力，并增加满意度和幸福感的企业员工都可受益。
- **团队领导和经理人：**需要激励团队、增进团队合作和沟通的领导者可以通过课程学习如何以积极的方法来引导团队。
- **人力资源专业人员：**人力资源管理人员可以学习如何创建更积极、更人性化的工作环境，并应用这些技巧于员工福利和培训计划中。
- **自由职业者和创业者：**为自己工作或在小型企业工作的人士也可以从中学习如何平衡工作与生活，提高工作效率和满意度。
- **教育和培训机构：**想要为自己的学生或客户提供关于工作技能和幸福生活的培训的教

育工作者和培训师。

- **职业转型者**：那些正在转型或寻求新职业方向的人士，也可以通过提高工作满意度和幸福感来更好地适应新环境。
- **非营利组织的工作人员**：社区组织和非营利机构的员工也可以从课程中受益，学习如何在工作中找到满足感和平衡。

### 【课程大纲】

开场导入：破冰分组&课堂约定

第一讲：解锁工作满意度：用心工作，快乐生活！

案例导入：《央视幸福力采访：幸福的职场之道》

一、你的工作为什么重要？探索职场幸福感的力量！

1、职场幸福感是什么？为什么它如此重要？

1.1 幸福的多重含义

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

3、为什么职场幸福感对你的生活和工作都至关重要？

4、有趣的问答：破解职场幸福的常见误区

了解公众对幸福力的普遍认知

小游戏：“真心话大冒险”

(二) 如何评估自己的职场幸福感？

1、发现并衡量你的职场幸福感水平

2、职场幸福感的指标和衡量方法

2.1 外在成功 VS 内在幸福度？

2.2、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

2.3 内在幸福度的重要性

个人成长和职业成功的关系

互动：通过小游戏了解内在幸福度

3、学员思考：自己目前的职场幸福感水平

(三) 职场幸福感和工作效率的关系

1、职场幸福感如何影响工作效率和绩效

2、为什么提升职场幸福感可以提高工作效率？

3、职场幸福感与工作效率的关系

4、通过提升工作满意度来提高工作效率的方法与技巧

(四) 工作环境与幸福的关系

1. 工作空间的影响

1.1 DIY 工坊：学员设计理想的工作空间模型，展示并解释为何这样的空间能带来幸福。

2. 同事关系与幸福

2.1 互动游戏：设计“找到你的同事伙伴”游戏，促进学员间的沟通与交流。

### 第二讲 职场幸福的勇气

## 一、关于幸福的 10 个问题

### (一) 你为什么不幸？

1、互动：你能给表情命名吗？

小测试：你为什么会喊错？

2、进化迭代的大脑

3、进化的（本能）力量

4、负性偏向 VS 乐观偏差

5、男女大脑大不同

猜一猜：哪个大脑是女性的？

男性女性谁更擅长调节情绪？

6、你也可以：接纳适应的创伤！

### (二) 难以持续的幸福：成功的悖论

1、失去幸福的脑区？

2、EEG：“快乐脑波”溯源

3、地球上最快乐的人是怎么测出来的？

4、如何改变大脑状态，让我们更快乐？

5、快乐向左？悲伤向右？

### (三) 你是否经常讨厌自己，却又没有勇气被别人讨厌？

1、从众心理

2、情绪的秘密：单维度 or 双维度？

### (四) “自我-他人”界限？

1、人际关系：烦恼 & 喜悦

2、成熟标志：课题分离

### (五) 勇气为何会传染？

1、自动化模仿

2、让勇气“病毒”传播更猛烈些！

3、你最害怕的是？

4、你的昨天、今天、明天？

## 第三讲 发现职业使命与目标：打造属于自己的幸福职场！

### 一、职业使命与目标的重要性是什么？

(一) 职业使命与目标对职场幸福感的影响

(二) 为什么明确职业使命与目标能帮助你打造幸福职场？

### 二、如何发现和定义自己的职业使命？

(一) 探索个人兴趣、价值观及天赋的方法

(二) 如何将个人使命与职业发展相结合？

### 三、设定明确的职业目标与规划

(一) 建立可行的职业目标与规划步骤

(二) 如何通过目标设定实现个人幸福与职业发展的平衡？

## 第四讲 工作满意度提升秘籍：用心工作，快乐生活！

### 一、用心用情不用力的快乐工作

- (一) 寻找工作中的乐趣与激情
    - 1、揭示工作与兴趣的共通点
    - 2、如何培养对工作的热情与兴趣？
  - (二) 培养积极心态：享受工作的乐趣
    - 1、积极心态对工作满意度的重要性
    - 2、培养积极心态的方法与实践技巧
  - (三) 增强自主感与控制感
    - 1、自主感与控制感对工作满意度的影响
    - 2、如何增强自主感与控制感，提升工作满意度？
  - (四) 构建良好的工作关系与支持网络
    - 1、人际关系对职场幸福感的影响
    - 2、建立良好的工作关系和支持网络的方法与技巧
  - (五) 平衡工作与生活的艺术
    - 1、工作与生活平衡的重要性
    - 2、如何实现工作与生活的平衡，享受快乐生活？
- 二、如何将职场的不如意，折腾成自己想要的样子？

- (一) 心态的调整与策略
  - 1. 面对挑战的心态技巧
    - 1.1 分组讨论：学员分享工作中的困境，其他学员给予积极的心态调整建议。
    - 2. 利用资源和网络的方法
      - 2.1 实战模拟：模拟一个职场挑战，学员需要运用资源和关系网来解决。
- (二) 互动体验：职场幸福大挑战！
  - 1、游戏规则与挑战介绍
    - 解释游戏目的与规则，吸引学员参与
    - 激发学员的积极性与参与度
  - 2、职场幸福挑战任务
    - 学员分组进行职场幸福挑战任务
    - 运用课程中学到的技巧与知识解决挑战
  - 3、团队分享与总结
    - 学员团队分享挑战心得与成果
    - 总结课程中的关键理念与实践方法

## 第五讲 职场幸福的未来：持续追求与成长

- 一、持续学习与发展的重要性
  - (一) 职场幸福感与持续学习的关系
    - 如何实现职业发展与个人成长的平衡？
  - (二) 职场幸福感的长期维持与管理
    - 1、职场幸福感的波动与管理方法
    - 2、如何持续维持与提升职场幸福感？
- 二、实践：制定个人的职场幸福提升计划
  - (一) 找出自己的幸福痛点
    - 1. 自我反思的方法

1.1 写信给未来的自己：学员为未来的自己写一封信，描述希望的职场状态及如何达到。

（二）设定职场幸福目标

游戏互动：“幸福力量”板游，学员通过玩游戏来为自己设定职场幸福目标，并找出可能的障碍及解决方法。

总结与收官：成为职场幸福的倡导者与实践者！