

国学浸润下的内在动力提升——压力管理与效能提升

讲师：唐晓婷 6H

课程收益：

- 1) 拓宽视野与着眼点——从的传统文化的养分中，辩证看待“顺境”、“逆境”
- 2) 宏观的视角看责任——基因、天赋、小我、大我、无我的进阶与现实行动
- 3) 对照积极心理学研究成果，融合国学经典——提高自身“心理资本”“反内耗”
- 4) 以“君子之风”尝试心态，保持与客户的积极链接

课程大纲：

一、情绪管理的内、外环境分析（2H）

1、基于人性共性规律的情绪觉察——动图分析（左右脑观察）

■ 压力解构（具体压力、阶段性压力、弥散性压力）

压力表达（身体表达、相对性表达）

课堂互动：睡眠时间分享、体态及生理指标观察点

传统文化着眼点：“身”与“体”的剖析与觉察，中西方的成就诉求与“压力”特点

■ 情绪解构（悲、喜、怒、忧、恐等）

情绪的多维度影响因素（自然、人际、自身）

课堂互动：情商（情商的“标准性”外部呈现）

传统文化着眼点：君子之风，和光同尘随缘顺势（太极中的平衡与坚持）

视频分享：关于“高情商”的概念确认——视频分析及逐条解读

二、基于个性特质的成长与成就观察（1H）

1、血型维度观察——视频分析及压力模型解构

传统文化着眼点：存而不论向内寻

2、性格色彩倾向的测评与观察

3、能力倾向的观察

传统文化着眼点：君子不器

三、能力模型构建十问（2H）

1、自尊水平——情绪大爆发的“底层分析”

2、认知闭合——对差异性不接纳的“拦路虎”——互动讨论

传统文化着眼点：和而不同

3、认知升级——奔涌前向的“新 STYLE”（信息、选择、人性的非同步前行）

传统文化着眼点：学为日进

4、原生家庭——压力应对模式与底层思维模式分析

视频分析及 4 种模式解读

传统文化思辨：《弟子规》的积极意义与差异化时代背景解读

创新不忘本，传承不守旧。

5、积极视角——高光时刻的确认与有效运用

6、80 分候选人——对“完美”的颠覆性思考

7、助推——推动“成事”的人性觉察

传统文化着眼点：践行

8、视觉盲区效应——为什么朋友圈里的人都获得很好

传统文化着眼点：从光宗耀祖、锦衣夜行小窥背后的中国人的成就需求

9、受害者妄想——为什么我的项目总是一波三折？

10、积极视角看压力——我和你一样拒绝鸡汤

四、基于“不内耗”的效能管理（1H）

1、认知升级与效率提升

1) 不自责——减少内耗

2) 先完成、后完善、再完美——“第三选择”思维在效率提升中的运用

3) 适度“得瑟”更有动力——一个人走得快，一群人走得长久

2、具象时间管理的细节运用

1) 目标管理为前提——认清自身追求、个性特点

2) 流程管理为方向——向流程要大块时间

3) 时间管理为实践——克服“我觉得”的“执念”，到达“此刻需要”优先的理性

案例分向：10-10-10 法则下的效能管理与时间管理

3、幸福权杖——切实可行的“微行动”

■微小的仪式感与牵挂

■改善生存环境提升信赖感与成就感

■口头禅

■如实表达与感谢清单

课堂互动：心中明确特定对象，列举 3 件以上由衷感谢的事件

■高能量体姿

课堂互动：开肩、点地跃升

