职场精英内驱力修炼

【课程大纲】

■ **课程对象**：全体员工

■ **课程时长**：1 天（6 小时）

■ **课程目标：**

1、激发个人潜能活力；

2、发展个人特具优势；

3、重新认识职场压力；

4、提升个人内驱能力；

5、养成良好职业习惯。

■ **课程特色：**

企业教练+情景体验+头脑风暴+角色扮演+分组互动+案例解析

■ **课程内容：**

【开营仪式】讲师介绍，团队分组与风采展示，课前热身

第一讲　内驱力概述

一、内驱力的概念

内驱力是在需要的基础上产生的一种内部唤醒状态或紧张状态，表现为推动有机体活动以达到满足需要的内部动力。

【团队研讨】为什么需要内驱力

二、内驱力与动机的关系

1、内驱力决定动机的方向和大小

2、内驱力不仅仅是生理需要产生的紧张状态，也是心理上的

3、内驱力和诱因共同影响动机能量大小

三、影响个人内驱力的因素

1、认知能力

2、专注力

3、精力

4、情绪

5、习惯

第二讲　职场内驱力修炼——个人专注力训练

一、专注力不好的表现

1、组织计划能力不足

2、难以保持集中注意

3、情绪管理能力偏低

4、记忆及应用能力弱

二、专注力训练（课堂演练）

1、舒尔特方格

2、正念练习

3、冥想

第三讲　职场内驱力修炼——日常精力管理

一、能量管理

1、通过平衡饮食、运动和改善睡眠质量提升能量

2、将日常生活中的“能量消耗”转化为“能量资本流动”

二、能量储备

1、运动赋能

2、无忧睡眠——全新的睡眠管理系统

【催眠练习】渐进式放松助眠法

【培训总结】小组讨论、分享及老师总结

【午休】

【课前热身】团队风采展示，热身操

第四讲　职场内驱力修炼——消极情绪转换

一、潜意识修炼

1、潜意识的力量

2、启动原始行为机制的“情绪开关“

（1）诱因、内心世界的反映

（2）情绪 vs 疾病

（3）潜意识动力、自我排拒与自我接纳

【小组研讨】找出绩效行为的关键点，设计正向积极暗示语

二、情绪管理

1、情绪管理四象限

【情绪坐标】

2、情绪经脉与身体反应的拆解转化

（1）七种主要情绪、喜、怒、哀、思、悲、恐、惊

（2）男女不同的情绪能量运转系统

3、情绪平衡法、TAT 情绪释放术

【小组练习】情绪的红绿转换

第五讲　职场内驱力修炼——积极习惯养成

一、积极主动

1、面对工作压力和环境的变化：是什么决定了你的回应方式

（1）积极的思维模式

（2）消极的思维模式

2、影响圈与关注圈：重点放在影响范围上

3、如何扩大你的影响范围：

（1）可直接控制的问题的处理原则

（2）可间接控制的问题的处理原则

（3）无法控制的问题的处理原则

【团队研讨】工作与生活中经常引起你消极的原因有哪些，有什么好办法可以快速调整到正常状态？

二、以终为始

1、以终为始的思维优势

2、先拟出愿景和目标，并据此塑造未来

3、耶鲁大学的实验：今天的目标，影响着未来的成果

4、see-do-get：目标管理模型

【团队共创】设计你的长、中、短期以及近期目标，以及近期行动计划？

三、要事第一

1、怎样做到以目标为导向的管理你的时间？

2、时间管理的四个象限及其特点

3、怎样将事情或任务有效分布在四个象限中？

4、怎样做到有效地活在第二象限？

【团队研讨】列出自己的主要工作职责与任务，用四个象限原理进行合理规划？

四、双赢思维

1、什么是双赢思维的人际观？

2、不同人际观的成熟度

3、利人利己五要领

4、构建双赢人际关系的策略

【团队共创】如何运用双赢思维找到互惠的解决方案

五、知彼解己

1、高情商的沟通习惯

2、怎样避免自传式回应

3、沟通不良的四大沟通障碍

4、同理心沟通的五个步骤

【情景演练】探询、倾听与回应技巧

六、统合综效

1、统合综效的精髓是 1+1>2

2、统合综效谈的是集思广益

3、统合综效的难点在于处理好“人与人之间的差异”

4、高情商的人际关系模式是珍视差异

5、统合综效就是创造第三种选择（发现第三替代方案）

【团队共创】如何在谈判中寻找第三替代方案

七、不断更新

1、什么是持续更新的习惯

2、自我更新的四个面向

3、不断更新的成长原则

4、最佳的自我投资策略

【团队研讨】头脑风暴，找出保持持续更新的好方法有哪些？

【结营仪式】小组讨论与分享、团队颁奖及合影

【经典案例】