

由内而外的领导力提升

——管理者的心理资本开发

【课程背景】

当今时代不仅科技迅猛发展、信息快速传播，同时抗疫已经进入第三个年头，伴随着各种内外在的变化和无常，已经从 VUCA 时代进入了 BANI 时代（Brittle-易崩塌、Anxious-焦虑感、Nonlinear-不按逻辑规律和 Incomprehensible-不可知）。组织面临市场、环境、客户等多重因素变化导致的竞争。管理者和员工由于变化引发的压力，以及在压力下对内在和谐、人际关系和高效工作都或多或少带来了影响，根本原因是竞争越来越激烈、工作越来越忙的同时，用于觉察自己内心的时间越来越少。而企业为了获得在市场竞争中的成功，对管理者提出了更高的要求：不仅需要掌握熟练的专业知识，丰富的管理经验，更需要拥有应对复杂多变情境的强大稳定的内在能量。内圣提升领导力，从心理学的视角向内觉察，激发心理资本是每位管理者提升个人领导力必修课。

【课程收益】

- 从每个人的内在需求出发，让学员意识到身心健康、内在稳定对人际关系和谐、高效能工作、幸福生活的意义；
- 面对内外在变化和无常，学习高压下增强“心理肌肉”，内圣为王不断自我超越；
- 遇到问题从积极心理学角度分析，学习和掌握心理资本开发四个方面，充分意识到作为管理者内在稳定、专注和丰盈的能量状态对挑战自我、管理团队的重要意义；
- 将心理学与管理学内容相融合，使学员充分认知作为一名管理者如何运用内在的影响力而不是外在的权力开展管理工作，从而达成健康高效的组织文化。

【课程特色】

- 由 20 年企业管理背景，10 余年心理学学习历程，7 年以上授课经验的讲师设计、研发、讲授；
- 不同于职业技能的沟通类培训形式，更拒绝理论化、教条式、“鸡汤式”的理论灌输。课程关注学员由内而外的自我觉察，从积极心理学的理念出发，激发每个人与生俱足向上向好的成功资源；
- 运用理论讲授、案例讨论、视频观摩、活动体验、小组共创等培训形式，让学员全身心的投入其中，激发学员的参与、思考和投入。

【课程时长】 2 天（6 小时/天）

【课程对象】 企业中的所有管理人士、储备干部以及有意愿提升个人领导力的各级人士

【课程大纲】

一、解读领导力

1. 管理者需要提升领导力

1) 领导力含义

2) 领导力三环

(1) 领导者与自我的关系

(2) 领导者与下属的关系

(3) 领导者与目标的关系

2. 管理工作的新视角

1) 从心理学的视角解读管理工作

(1) 从人到任务目标

(2) 从自己到他人

(3) 从内在心理到行在行为

2) 管理工作的逻辑层次

- (1) 环境
- (2) 行为
- (3) 能力
- (4) 价值观
- (5) 身份
- (6) 愿景

3) 管理者的领导力风格

- (1) 展望型领导力特质的特点
- (2) 培养型领导力特质的特点
- (3) 指导型领导力特质的特点
- (4) 包融型领导力特质的特点

4) 悦己修圆提升领导力

- (1) 每种风格“各美其美”
- (2) 悦己修圆 4 象限话术

【开场互动】：搭建翻转式课堂

【心理测评】：4D 领导力风格

【小组共创】：运用四象限话术转化管理工作中最棘手的事件

二、管理者的压力管理

1. 关于健康的定义

- 1) 身体健康
- 2) 心理健康

3) 社会适应

2. 压力影响身心健康

1) 压力的定义

2) 压力的来源

(1) 工作因素

(2) 生活因素

(3) 个体因素

3) 压力过度的影响

(1) 对身体的影响

(2) 对情绪的影响

(3) 对思维的影响

(4) 对行为的影响

4) 压力管理 4 步法

(1) 心态：面对和接纳

(2) 行为：调整和放下

【视频观摩】：生之爱

【心理沙盘】：压力管理四步法

三、解读心理资本

1. 资本的涵义

1) 经济/金融资本

2) 人力资本

3) 社会资本

4) 心理资本

2. 解读心理资本

1) 心理资本的定义

2) 心理资本提出的背景

3) 心理资本的内涵

- (1) 希望：拥有意志与途径
- (2) 自我效能：自信心
- (3) 韧性：复原与超越
- (4) 乐观：积极的归因与未来期待

3. 心理资本的元分析

1) 心理资本在工作领域

2) 心理资本在生活领域

3) 心理资本在个体领域

【视频观摩】：[积极心理学的场景应用](#)

四、管理者的心理资本开发

1. 内心的英雄 HERO——HOPO 希望

1) 构建愿景目标

- (1) 简洁正向带有炽热情感的愿景体验
- (2) 符合 SMART 原则的目标设定

2) 强化动力信念

3) 丰富途径方法

【视频观摩】：[归来的沙特而顿](#)

【团队共创】：使命愿景共创

2. 内心的英雄 HERO——Efficacy 自我效能

1) 建立外在自信-形象管理

2) 建立内在自信

(1) 发现优势

(2) 正视劣势

(3) 认识潜能

(4) 悦纳自己

【互动活动】：运用 SVC 三环发现你的优势因子

3. 内心的英雄 HERO——Resilience 韧性

1) 提高坚韧性

(1) 坚定信念

(2) 直面逆境-从失败中找到意义

(3) 应对挑战-将压力转化为动力

2) 构建社会支持系统

(1) 技术层面的社会支持系统

(2) 人性层面的社会支持系统

【小组共创】：五步脱困法

3) 管理情绪提高情商

(1) 三脑模型

(2) 正确认识情绪

(3) 情绪管理的外在方法

(4) 情绪管理 ABC 理论

【案例故事】：地铁里的遭遇

4. 内心的英雄 HERO——Optimism 乐观

(1) 告别完美主义

(2) 积极可控的内归因

(3) 树立积极心态

【案例故事】：半杯水的人生哲理

【心理测验】：投射情景

【培训结束】：课程回顾 & 问题答疑