

积极的思维模式塑造及团队正向引导

【课程背景】

职场的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是动力意愿度，抗压性，思维模式以及积极心态的竞争。一个人想要走的快，靠智商和情商，但是想要走的远，却需要考研逆商，在面对压力时，是否能有稳定的心智，激励自己也激励团队，有动力往前走，为所当为，面向未来，做积极的努力。特别是在后疫情期间，外界不可控因素，使得员工对不确定性充满担忧，焦虑，迷茫，直接影响员工对绩效的产出，影响团队士气和氛围，此课程针对这一背景，为员工设置正向思考的路径，调整情绪，自我赋能并且通过自己的正向引导，可以赋能团队里的其他成员，从而促进积极的行动，支持企业迎接挑战，拿到团队成果。

【课程时间】

1天（6小时）

【课程收获】

- ◇ 使学员理解情绪和压力，以及情绪压力产生的机制
- ◇ 增强学员的自我觉察和反思能力，提升自己的心智模式
- ◇ 提升学员日常工作的专注力，增加自信，提升工作效率
- ◇ 促进学员找到适合自己的减压方式，维持稳定平和的情绪
- ◇ 使学员能对人有更强的敏感度，激励团队成员正向思考

【授课方式】

课堂讲授+案例教学+短片欣赏+集体活动+小组讨论

【课程大纲】

第一讲：觉察积极思维方式和情绪的价值

一、自身的内在干扰与绩效的关系

- 1、测试：你的关注点在哪里，能量就在哪里
- 2、绩效 = 潜能 - 干扰
- 3、我们有哪些内在干扰
- 4、人的本质是思维方式的不同

二、 理解工作中的压力和情绪

- 1、 压力产生的机制：ABC 法则
- 2、 绘画游戏：压力魔法壶（线下课互动游戏）
- 3、 情绪中的语言，高度重视情绪价值
- 4、 情绪困扰的短期和长期危害
- 5、 六种负面情绪的解读和背后的真相
- 6、 读懂自己的情绪，理解和接纳自己的情绪
- 7、 霍金斯能量图谱：什么叫人的“正能量”
- 8、 觉察自己的心智模式并成
- 9、 拉伸信念，聚焦成果

第二讲：缓解压力，幸福感提升

一、 生理应对的方法

- 1、 呼吸疗法
- 2、 多巴胺的疗效
- 3、 有益心理健康的食物
- 4、 如何拥有好的睡眠

二、 打破思维“自动化”模式

- 1、 哪些不合理的自我认知
- 2、 不合理的对他认知
- 3、 三大限制性信念破除法
- 4、 树立积极的信念，相信相信的力量
- 5、 持续的动力：教练短片

三、 正向思考，改变“故事情节”

- 1、 不要自以为是，觉察内心戏
- 2、 了解自己内在的心里按钮
- 3、 从“受害者”心态到“负责任”心态

四、 多种阳光积极心态

- 1、 感恩心态：尼克胡哲短片

- 2、空杯心态：老和尚的故事，放下傲慢
- 3、吃亏心态：一个乞儿的故事
- 4、希望心态：潘多拉的故事
- 5、“Yes”的积极心态
- 6、活在当下：不念过去，不畏未来
- 7、处理复杂问题的自我教练

第三讲：团队管理者的角色及团队正向引导

一、 团队管理者的角色认知

- 1、团队氛围可以消解个人的内在干扰
- 2、团队管理者的“能做”和“不能做”

二、 团队绩效的两个层面

- 1、团队钟摆：人通则事顺
- 2、团队能量的感知
- 3、提升对人的敏感度：愿景激励人心
- 4、活动：识别自己的价值观
- 5、识别他人的价值观

三、 聆听和提问，引导团队正向思考

- 1、理解对方的目标和期待
- 2、聆听的技巧：3F 原则
- 3、提出好的教练问题，激励团队

团队游戏：正能量的团队