
《职场心理学之员工心能提升》

主讲老师：王吉凤

【课程背景】

员工在工作场所的时间多过了与家人相处的时间，而工作中从事的事情会随着时间变化变得驾轻就熟，很多人失去了初入职时想大干一番的雄心壮志，而在日复一日中重复着三点一线，让自己的激情慢慢变淡，让自己的热情变成温情，意志的消沉每日的琐事让员工的心能降低，如何唤起员工的心能，打造高效奋进的团队呢？

用心理学技术给员工希望，指引员工方向，提升员工力量，升华员工智慧，增强员工自信，让员工感受快乐。

【课程收益】

能够立体地认识自己，接纳自己

能够积极思维提升自己的幸福感

通过 6+1 高效提问术向往未来

【课程对象】

职场人员、员工、企图探索和发现未知的自我的人员、对心理学感兴趣的人员、想学会自我调节的人员

【课程时间】

0.5 天

【课程大纲】

第一章 自我探索

（一）我是什么？

1.三我

2.三我平衡

3.工作中的我

3.1 工作胜任测评

3.2 工作的意义（案例分享）

3.3 工作意图塔

第二章 我是情绪的主人还是奴隶？

（一）认识情绪

1.体验：音乐识别情绪

2.练习：写出五个表示情绪的词

3.情绪能量塔

4.情绪与身体健康

体验活动

(二) 积极思维赋能情绪

1.监视你的思维

演练

2.两种思维谈话的对比

3.思维转换

练习负转正的工具

3.情绪成熟度赋能

3.1 情绪成熟度测试

3.2 情绪成熟度金字塔

3.3 情绪成熟度六种关承

3.4 积极情绪实现三法

体验活动

第三章 如何让自己在困顿中打开一扇窗

(一) 问题并不只是麻烦，也会提升我们的能量，你知道吗？

1.假设问题

2.奇迹问题

3.度量问题

4.例外问题

5.关系问题

6.应对问题

(二) 问题赋能流程

演练