

# 疫情之后企业家精神与心理

讲师：张砾匀

## 【课程背景】

疫情之后，将迎来一个大的发展和突破的机遇，如何能够把握时代潮流，促进企业稳步快速发展，需要企业的领头人---企业家，不仅具有战略发展规划，更要有极强的影响力，才能带动企业员工发展起来。同时也需要企业家拥有企业家庭精神和健康的心理！本课程在丰富案例的基础上总结出一套提升企业家影响力和心理健康水平的技巧，以沉浸式学习的方式，带领学员达成培训目标。

## 【课程收益】

1. 掌握判断自身心理状态的技巧
2. 掌握日常情绪压力管理技巧
3. 掌握影响自己和他人的技巧；
4. 掌握自我成长和赋能技巧。

## 【授课方式】

注重问题，以结果为导向，通过视频、心理测试、案例分析、游戏体验、技巧练习达成培训目标。

【授课时长】1天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### ■ 第一部分：疫情后的心理状态测评

- 学员讨论：疫情后，作为企业家庭面临的困扰有哪些？
- 心理健康测试：SAS 和 SDS 测试
- 常见的五种不良心理状态及预防
- 心理健康的内涵

### ■ 第二部分：情绪压力解读与管理

- **情景演练**：遇到下面情况，您会如何应对？
- 画出您的情绪地图
  - ◇ 找到情绪的爆点
  - ◇ 找到你的情绪路径
- 学员信念系统大碰撞
  - ◇ 信念
  - ◇ 价值
  - ◇ 规条
- **情绪压力管理技巧练习**
  - ◇ 打破心理黑洞技巧
  - ◇ 能量心理学三技巧
  - ◇ ABC 合理情绪疗法---意识焦点
  - ◇ NLP 减压法
  - ◇ 压力管理 4 步策略
  - ◇ 渐进式肌肉放松法

### ■ 第三部分：提升企业家影响力技巧

- 学员演讲练习：分享自己的人生顶层设计
- 找准定位，轻松成功
  - ◇ 成就动机
  - ◇ 权力动机
  - ◇ 亲和动机
  - ◇ 工作动机
- 学员讨论：怎样的企业家更有内在推动力？
- 如何提升企业家庭影响力
  - ◇ 什么是影响力
  - ◇ 影响力三要素
  - ◇ 文化萃取技巧训练

### ■ 第四部分：企业家自我赋能策略

- 自我意识测试：你能得多少分
- 突破三个心魔
  - ◇ 我不可爱
  - ◇ 我无价值
  - ◇ 我无能
- 正念提升训练法
- 养成 5 个好习惯
  - ◇ 科学睡眠好习惯
  - ◇ 培养冥想好习惯
  - ◇ 培养阅读好习惯
  - ◇ 培养反思好习惯
  - ◇ 培养运动好习惯

### ■ 第五部分：答疑与总结