

《元气满满 绩效倍增》

——精力管理助力员工持续高效工作

主讲：李文

【课程背景】

随着组织的不断发展和壮大，企业是否面临以下困扰：员工整天被工作缠得脱不开身，越来越惫，组织也只能接受员工积极性降低的事实；组织可能面临不得不停地聘用和培训新人来填补离职员工的空缺，随着 90、00 后进入职场，员工管理难度突增；长此下去，这样的现象必然不利于组织的绩效提升和长期发展。

互联网+时代，大家不停地忙着和时间赛跑，却忘记了我们其实精力有限，需要休息、恢复和再生。长期的、高强度的加班已经成为组织用工和员工关系的最大隐患，猝死率在近年来已经成为企业危机公关的主体和工伤案件的重要内容。大多数组织都很舍得在技术、知识和工作能力培训方向为员工花钱，但少有组织懂得帮助员工积蓄并保持他们的精力。“管理精力，而非时间”，这条革命性的理论，正越来越多的被认识、被重视。我们的时间是有限的，但精力却可以通过科学的方法和习惯不断补充，从而在有效的时间里实现高效运作。

人的精力分为体能、情绪、思维和意志四个维度，相互独立又彼此关联。本课基于心理学和脑科学，利用情绪平衡技术和情绪释放技能，结合营养学和中医养生方法，从以上四个方面提供简单、好用、做得到的工具和实用方法，帮助学员建立积极的习惯，系统地增加并定时补充工作能量，全情投入工作，降低组织的绩效机会成本，最终提升个人和组织竞争力和贡献度。

【课程收益】

- 掌握有规律地补充和恢复能量的方法，保持身体健康精力充沛，减少因工作压力所带来的负面效应；
- 学会有意识地培养更为积极乐观的情绪，提高情绪的控制力，减少抱怨和倦怠，提高工作投入度；
- 发掘自身优势，提高专注力，在达成目标的过程中享受快乐，进而提升整体的工作绩效；
- 不论是高层管理者还是基层员工，精力管理能力将成为战略实现，组织稳定，推动绩效的最重要的环节，为实现个人的幸福生活和组织的良性发展铺路。

【课程特色】 生动，重体验，重实操；科学，逻辑清晰；实战，学之能用；方法工具，安全可靠；案例真实，来自讲师的直接体验或验证。

【课程对象】 企业员工及中高层管理人员，尤其是知识密集型企业的管理层，或其他需要调动他人情绪达成业绩的管理者及员工。

【课程时间】 1-2 天，适合人数 20-35 人。

【课程大纲】

引言

职业人面临的绩效新标准——全情投入工作的员工表现才是绩优的员工。

第一模块:如何做到全情投入

基本目标:认识压力、情绪和精力管理的关系

核心理论: 时间=空间，身心互映

能量 $E=mc^2$ 。(同等时间内的效能提升来自空间的高效管理)

1、什么是精力及如何管理精力

2、什么是复原力？

1) 平衡压力与恢复

2) 情绪与能量

3) 效率 VS 效能

3、精力管理的四个基本原则

【互动游戏】 驱动员工行为的心理决策模式是什么？

4、精力管理的三个步骤:目标-事实-行动

5、精力管理的四个来源:体能 情绪 思维 意志

6、事半功倍的精力管理策略——透过健康三角，对精力的价值链进行管理。

第二模块：体能精力篇——为身体添柴加火

基本目标：通过平衡饮食、运动和改善睡眠质量提升能量

核心理论：将日常生活情境中的“能量消耗”转化为“能量资本流动”

1、“吃掉”压力

1) 食物中的百忧解；

案例：午餐时间的情绪疗愈法；

2) “吃出”精悍

道医调身——“子午流柱”法。

2、办公室里的运动

1) 板凳赋能法—充电 5 分钟，高效 2 小时

2) 心境赋能——正向暗示，积极心态催眠法；

3) 小动作消除办公室常见职业病：鼠标腕、颈椎病和干眼症……

3、无忧睡眠——全新的睡眠管理系统

1) 睡眠的本质

【工具】头脑的放松：隔离法

【练习】身体的放松：渐进式放松

2) 睡眠的习惯

3) 睡眠的环境

4) 失眠症的自查与调整方案

第三模块：情感精力篇——把威胁转化为挑战和动力

基本目标：通过穴位敲击释放情绪，催眠冥想保持正面积极的精力

核心理论：通过控制身体免疫系统和疗愈系统的“开关”按钮，转化负面影响。

1、情绪：行动中的能量

1) 诱因：内心世界的反映

2) 情绪 vs 疾病

3) 潜意识：自我排拒与自我接纳

【练习】找出绩效行为的关键点，每日做正向积极的赋能。

4) 情绪平衡法：TAT 情绪释放术

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

【案例】情绪平衡技巧的日常运用

【体验】情绪平衡的快速转换技巧

【工具】红绿转换

第四模块：思维精力篇——保持专注和乐观

基本目标：重构思维网络，扩展积极信念，提升创造力。

核心理论：大脑的协调工作机理。

1、重塑大脑：大脑的运作方式和持续优化

【视频】左右脑是如何干预我们的行为的。

不和谐情绪的影响；

2、优化思维精力的关键因素：

- 1) 思维准备 构建愿景
- 2) 积极的自我暗示
- 3) 高效的时间管理
- 4) 创造力的调动

【方法和工具】：意义换框法 一字换框

第五模块：意志精力篇——活出人生的意义

基本目标：厘清个人、组织目标，做好价值观管理

核心理论：意愿是动力，价值观是推动力，目标指导行动。

- 1、明确个人意愿

【活动】时光之旅

- 2、明确自我价值观
 - 1) 了解自我价值观的误区及调整的步骤；
 - 2) 明确人生角色，达成平衡式人生；
 - 3) 明确目标，寻找动力源；
 - 4) 井然有序，逃离时间陷阱

【案例】实时效能管理系统为计划成功保驾护航

第六模块：精力管理训练系统

基本目标：建立积极的仪式习惯，为生活注入不竭动力和热情。

核心理论：世界上没有失败，只有暂时停止的成功。

慢就是快，少就是多，保持专注，保证每个细节，终会达成目标。

1、 明确目标—知道什么最重要才能全情投入

【工具】训练说明 在困境中维持上佳表现

2、 正视现实—你的精力管理的如何

【工具】构想表格 障碍工作表

付诸行动—积极仪式习惯的力量

3、 仪式习惯养成策略

【工具】责任自查日志

第七模块：大总结