

元气满满，持续高效

——疫情下的精力管理

主讲老师：李文

【讲师介绍】

李文 老师

国家一级人力资源管理师

国家二级心理咨询师

人社部认证职业生涯规划师

WMECA 世界医学组织认证 临床催眠治疗师

DISC 人格双认证导师

美国 ACI 国际注册培训讲师

【课程背景】

疫情之下，居家办公，远程协作。职场人从现实世界转战职场，面临最大的挑战是自我驱动和工作效能。此时，比时间管理更重要的，是员工如何管理精力，如何自我赋能，用更加积极饱满的状态投入到“单兵作战”状态中。

“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】 科学，逻辑清晰；实战，学之能用；方法工具，安全可靠；案例真实，体验感好。

【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。

【课程时长】 1天（6小时）

【课程大纲】

一、关于精力管理，你了解多少

1、为什么要进行精力管理

精力管理的必要

2、如何对精力进行管理

精力管理如何开展

二、体能精力管理---为身体添柴加火

1、“能量消耗”到“能量资本流动”的转化

“吃掉”情绪压力

食物中的百忧解

采气赋能

喝“黄津玉液”添油续命

2、运动赋能---让你的身体“活起来”

运动是两件事：管理运气，管理动能消耗，使精力驱于平衡

运动选择：体质/期待/时令

运动原则：因时而动，因地制宜——道医“子午流柱”

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

睡眠的本质：头脑的放松、身体的修复

睡眠习惯

睡眠的环境

失眠症的自查与调整方案

三、情绪精力管理---把威胁转化为挑战和动力

1、情绪管理四象限

情绪坐标

2、情绪经脉与身体反应的拆解转化

七种主要情绪：喜、怒、哀、思、悲、恐、惊；

男女不同的情绪能量运转系统

3、情绪平衡法：TAT 情绪释放术

身心和谐法

四、思维精力管理---保持专注和乐观

1、优化思维精力的关键及方法

关键因素

意义换框法【工具方法】

五、意志精力管理---活出人生的意义

视频--RUN

1、优化意志精力的关键

【案例】实时效能管理系统为计划成功保驾护航

2、练习：我的人生使命！

总结