

《能量重启工作坊：从倦怠到专注的心力训练》

主讲：郭怀杰老师

【课程背景】

在持续的压力与干扰下，我们常常感到精力耗尽、注意力涣散，陷入“忙、盲、茫”的循环。本工作坊旨在打破这一僵局。我们摒弃传统说教，为您打造一个安全、开放的“能量修复空间”。通过一系列精心设计的体验式活动、团队共创和实用心理学工具，引导您**诊断自身的能量漏洞、学习快速的心力恢复方法，并掌握在干扰中保持深度专注的核心技能**，从而实现一天之内的心态复位与能量重启，带着清晰与活力重返工作岗位。

【课程收益】

即时诊断：快速识别个人能量枯竭的主要来源及当前的精力状态。

心态复位：掌握 1-2 种可在办公场景下快速使用的“心态切换”与“压力中断”技术。

能量充电：学会一套即学即用的“能量恢复”工具包，为身心快速充电。

专注强化：掌握进入“深度工作”状态的方法，显著提升单位时间内的产出质量。

带走计划：制定一份个性化的《明日行动清单》，确保所学能落地应用。

【课程对象】

全体员工，面临压力、寻求状态突破的团队成員。

【课程时长】

1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

模块一：测·能量探测仪

- 1.1 互动启航：我的“能量温度计”
- 1.2 深度诊断：绘制你的“能量收支图”

模块二：转·心态切换键

- 2.1 识别陷阱：“受害者”戏剧工坊
- 2.2 安装开关：60 秒“压力中断”技术 - “呼吸锚点”练习

模块三：充·精力充电宝

- 3.1 能量补给站：打造你的“微休息”工具箱
- 3.2 个性化方案：我的《能量恢复菜单》

模块四：专·专注聚光灯

- 4.1 焦点法则：每日“核心 90 分钟”
- 4.2 防御工事：构建你的“专注力盾牌”

模块五：行·明日行动派

- 5.1 成果固化：我的“重启”承诺书
- 5.2 能量闭环：集体庆贺与展望