

# 幸福心理学——提升员工幸福感和工作满意度

讲师：李秀梅

## 课程背景：

高效的组织要求的是人效是团队是结果，员工是帮助企业达成结果的重要一环，但是在现代企业中经常出现这样的状况：员工抱怨工作不好做、客户要求多、同事不合作、领导不支持，对职场工作缺乏幸福感。整天消极抱怨、执行力不佳、导致效率低下，难以为成为最好状态的自我，更别说与他人配合、良好的沟通和人际关系团队协作，这一切都建立在一个良好状态的员工身上。

这些现象的根源是员工的幸福感出了问题，面对激烈的职场竞争、生活压力、人际关系冲突，很多职场人士不能够用正面积极的状态来面对，企业员工幸福感日趋下降。重视员工心态管理，帮助员工建立正确的职场、生活观念，并且给予具体的方法指导，已成为企业管理者必须面对的问题。

《幸福心理学——提升员工幸福感和工作满意度》运用投射工具 OH 卡，投射员工内心的看法，并且通过萨提亚家庭治疗法中的冰山模型理论，从员工内在驱动力入手，让员工感受到自己的力量与自我的认知，让员工认识到自己的幸福和高效就在一念之间，最终提升个人与组织工作效率，帮助企业打造具有职业话思维和凝聚力的高绩效团队！

**只有先成为最好的我，才有可能成为最好的“我们”！**

**——米歇尔·奥巴马**

## 课程特色：

- 课程加入 OH 卡牌的工具，让课程高效聚焦，体验感强；
- 课程加入萨提亚家庭治疗理论，让课程内容能够真正帮助员工激活内在动力；
- 课程采用脑科学最新理论阐释我们对于底层动力的追求，解决根本问题；
- 课程采用讲授、互动、视频、案例、情景模拟、角色扮演等方式寓教于乐

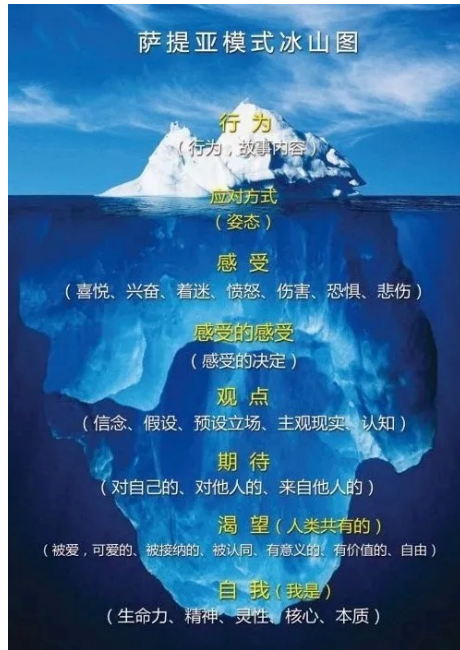
#### **课程收益：**

- 改变员工对工作态度认知，建立积极正向思维模式与工作心态
- 转变工作观念，工作时不抱怨不埋怨拒绝借口
- 在工作中找到意义，学会感恩与责任，引爆核心驱动力
- 提升忠诚度，树立敬业、负责的工作态度与团队执行力

**课程时间：**1 天，6 小时/天

**课程对象：**企业中层主管/经理、后备人才、新员工

**课程模型：**萨提亚冰山模型



## 课程大纲

开场：破冰分组&课堂约定

第一讲：寻找幸福的意义——幸福是什么？

互动：使用 OH 卡分组讨论我眼中的幸福

一、把工作折腾成自己想要的样子

1. 人生幸福九式
2. 职场钻石成就幸福人生

二、职场幸福四大核心驱动——职场钻石模型

1. 思维模式：塑造积极思维与阳光心态
2. 自我发展：个人目标制定及时间效能提升
3. 人际关系：建立双赢关系，打造高绩效团队
4. 工作意义：挖掘工作意义，引爆内在驱动力

**分组讨论：幸福不是你说的，我来定义幸福的模样**

## **第二讲：幸福在我们每个人心里——探索萨提亚冰山模型**

### **一、认识萨提亚冰山模型，冰山上表现都是假象**

**案例：《火车上的小女孩》**

#### **1. 冰山之上：行为情绪与语言故事**

- 1) 行为：你看到了什么？
- 2) 情绪：谁在控制你？
- 3) 语言故事：你的人生故事是如何谱写的？

#### **2. 四种应对姿态的具体呈现**

- 1) 指责型
- 2) 讨好型
- 3) 打岔型
- 4) 超理智型

### **二、认识萨提亚冰山模型，人生的幸福在于认识自己**

#### **3. 感受层——连接身体的最初层**

- 1) 感受是情绪在身体上的反应
- 2) 最常见的情绪是什么？
- 3) 负面情绪的正面意义
- 4) 三种解压方法教我们面对情绪与压力

**体验：感受练习**

#### **4. 想法信念层——幸福就在一念之间**

1) 理性信念与非理性信念

2) 情绪 ABC 法则

3) 聚焦 ABC 法则

案例：《死囚实验》

案例：《情绪实验》

案例：《与客户签约》

互动：OH 卡正反解读

## **5. 期待层——认知未知的自己**

1) 韩乔窗口

2) 期待控制我们的谈话

3) 分清人生课题

案例：《沟通对话中的期待》

案例：《人生课题测试》

## **三、认识萨提亚冰山模型，探寻人生的幸福密码**

### **6. 渴望层——如何成为更好的自己**

1) 韩乔窗口

2) 渴望是生命营养

3) 尊重和无条件接纳

案例：《恒河猴实验》

### **7. 生命力层——生命最初的模样**

1) 三脑理论

2) 三脑理论的具体应用

3) 当你内心强大

案例：《地蜂的行为习惯》

小组互动：画出你的冰山模型

### **第三讲：应用幸福的公式——幸福模型**

案例：《砌墙工人》

#### **一、职业价值观探索：不同职业价值观带来不同职业表现**

1. 工作价值观罗盘测评

2. 工作价值观

#### **二、个人使命宣言**

案例导入：《寻找自己心中的大卫》

1. 生活四种模式

2. 职场幸福公式

3. 编写使命宣言

4. 探索工作意义

5. 引爆内在驱动力

视频：《80岁生日晚宴》