

幸福心理学——提升员工内驱力

讲师：李秀梅

课程背景：

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了。

这些现象的根源是员工的幸福感和内驱力出了问题，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——提升员工内驱力》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

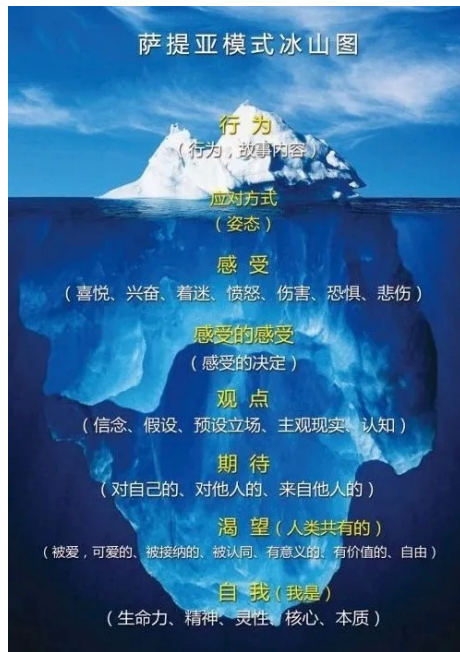
课程收益：

- 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：寻找工作的意义

互动：使用 OH 卡分组讨论我眼中的工作

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：寻找自驱力——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，感受来自生命的力量

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——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——内驱力模型

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》