

幸福心理学——提升员工压力建设和心态管理

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，对职场工作缺乏阳光心态。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——提升压力建设和心态管理》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

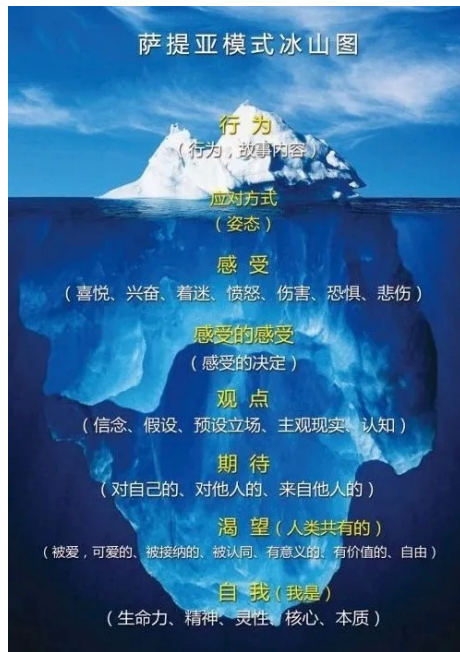
课程收益：

- 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：破局——压力带来正面价值

互动：使用 OH 卡分组讨论我眼中的压力

一、压力的来源与应激方式

1. 压力的原理
2. 压力在生活中的体现

二、压力与觉察认知——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：压力的正向激励作用

第二讲：阳光心态带给我们的成功与幸福

一、什么是阳光心态

1. 案例论证正确的观念和积极的心态对人生有什么有利的影响
2. 为什么要建立正确的观念和积极的心态

二、心理测试：你的心态有多阳光

三、职场“讨厌鬼”的几 8 种行为

1. 反社会——不尊重以及侵犯他人权利

我不受到约束 其他人是笨蛋

2. 回避型——经常觉得自己不胜任，对消极评价过度敏感

我没有吸引力，其他人会损害我的尊严

3. 边缘型——人际关系和情绪不稳定，有显著的冲动性

我情绪不稳定、其他人反复无常

4. 强迫型——全部注意力在整洁和井然有序上，完美主义和控制欲强

我有能力，其他人是懒鬼

5. 依赖型——因为需要过度被照顾而显示出顺从和粘人

我非常需要被关注，其他人能够给予支持

6. 表演型——过度情绪化，过度寻求关注

我魅力四射，其他人容易被感染

7. 自恋型——夸张，需要被仰慕，缺乏同理心，不能理解别人的情感和处境

我享有权力，其他人是低等的

8. 偏执型——不信任，疑心，认为别人又恶毒的动机

我是对的，其他人心怀恶意

三、阳光心态的 5 条标准

1. 低神经质：情绪稳定，积极乐观
2. 中等外向：有热情，有意愿与人打交道
3. 高责任感：坚持、负责、自律谨慎
4. 中到高的宜人性：信任，有道德，愿意合作，有同理心
5. 中到高的开放性：有想象力、愿意接受新事物、愿意思考

第三讲：萨提亚模型的应用——提升压力建设与心态管理

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——阳光就在一念之间

- 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

四、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. 编写使命宣言
3. 探索工作意义
4. 引爆内在驱动力

视频：《80 岁生日晚宴》