**职场幸福力提升**

**主讲老师——卫小奎**

**【课程背景】**

根据国际著名调查公司“盖洛普”的最新调查数据，中国人的职场敬业度只有6%，远低于世界13%的水平。这也就意味着我们绝大多数职场人士尽管每天忙于工作，但我们内心却感觉不到工作带给我们成就感和价值感，甚至是很多情况下内心抗拒工作带来的挑战。面对我们每天所从事的工作，如果我们不能够从认知、情感和行为上做出调整和改变，我们就无法体会到工作带来的幸福，组织绩效的提升同样无从谈起。

本次课程通过系统的讲述与互通体验，让学员了解到影响大家职场幸福感受力的背后原因是什么，以及具体提升团队效能和自我工作状态的有效途径。课程主要围绕：岗位角色探索，心智模式觉察，团队协作改善，自我性格分析，情绪觉察与调节，五个部分进行有效展开，让学员在学习过程中不断地觉察和反思，并最终改变大家的情感、认知和行为，提升大家在工作中的价值感和意义感。

**【课程收益】**

1、重新认识自己目前所从事的工作，找到内在的热情

2、探索心智模式对自己的正面和负面影响

3、掌握有效提升团队协作的工具：黄金圈法则

4、掌握推升团队成员饱满工作热情的技巧方法

5、了解自己性格的具体特性，强化锻造自己职场核心竞争力

6、有效提升觉察自身情绪和观察他人情绪的能力

7、掌握调节自己负面情绪的方法和有效干预他人负面情绪的方法

**【课程时长】1天（6小时）**

【**课程特点】**

1、丰富的案例分享，生动的情景演示，给大家带来更直观的聆听感受；

2、风趣的讲授风格，快乐的互动提问，开启寓教于乐的互动式教学模式

3、角色扮演，配合及时的点评反馈，加深大家对所学知识的领悟

4、明确的课程行动，操作性强的方法技巧，让课程理念更好地落地

5、丰富的测试量表，精准的点评分析，让你对自己了解更加深刻

**【课程大纲】**

1. **前言：幸福的定义及内在价值**
2. 幸福公式（幸福=快乐+意义）
3. 人生的四种存在方式

* 立足当下，积极行动
* 追求未来，当下痛苦
* 当下沉沦，放弃未来
* 当下痛苦，未来绝望

1. 做自己还是成为自己？
2. 成为哪个自己？
3. 体验：给自己人生重新定位——“三环理论”
4. **如何正确理解心态对工作表现的深远影响**
   1. 拼图体验：**为什么看似简单的事情不容易完成？**
   2. 心态的金字塔模型
   3. 心态背后的核心因素：心智模式
   4. 评估当下心态的方法：心态四象限法则
   5. 心智模式对我们产生的三种影响

* 影响情绪
* 塑造思维
* 引发行动
  1. 负向心智模式产生的三种看待问题思维方式
* 僵固型思维
* 应该型思维
* 绝对化思维
  1. 案例讨论：**新员工小王是如何通过改变心态来出色完成公司交付的任务？**

1. **培养团队饱满积极工作状态的方法**
   1. 团队有效协作的前提

* 寻求工作意义的“黄金圈”法则
* 交易型关系到变革型关系的跨越
  1. 保持积极阳光的心态
* 区分影响圈与关注圈
* 对影响圈的事情全力以赴
* 对关注圈的事情坦然接受
  1. 有效觉察自己在团队工作中与他人协作的风格
* 绘画体验：**在互动中自我角色的觉知**
* 人际协作风格分析：托马斯—凯尔曼量表
  1. 学会欣赏和赞美他人
* 直接赞美
* 间接赞美
* 自我赞美
  1. 培养团队成员之间的感恩利他之心
* 日常“心界”的六个层级
* 感恩提升个人的幸福感
* 利他提升团队协作精神
* 感恩互动体验与分享

1. **正确了解自我，提升自我的有效途径**
2. 体验：“我是谁”
3. 我们看待这个世界的两种方式：同化VS顺应
4. 人生成长的三个阶段

* 看山是山，看水是水（知识积累阶段）
* 看山不是山，看水不是水（知识批判阶段）
* 看山还是山，看水还是水（知识运用阶段）

1. **自我工作情绪觉察与情绪调节方法**
   1. 新时代对劳动者的新认知

* 体力劳动
* 脑力劳动
* 情绪劳动
  1. 正确的情绪认知与觉察
* 情绪与感觉的区别
* 学会对情绪与行为进行区分
* 呼应对方情绪的方法
  1. 有效调节自身情绪的方法—ABCDE法则
* A：工作中发生的负面事件
* B：对事件的负面解读
* C：由认知导致的负面情绪
* D：寻找例外
* E：更健康积极的方式去应对
  1. 有效干预他人负面情绪的方法（结构化聆听技术）
* 事实
* 认知
* 反应
* 行动