**自我内驱力激发与职场归属感**

**主讲老师——卫小奎**

**【课程背景】**

在日常工作中，我们是否一直习惯于固有的工作方式和固有的思维习惯，对自己的工作缺乏应有的兴趣和热情，感觉一切都是一成不变的，因而没有自我提升与改变的动力。然而，我们毕竟生活在日新月异的互联网新经济时代，新观念和新理念层出不穷，大到企业组织，小到个人发展，都存在被边缘化，甚至是被淘汰的风险。

通过本次课程的系统讲解与互动体验分享，让你了解导致我们自身内在驱动力缺乏的背后原因是什么，以及具体提升自我内驱力的有效途径；通过系统学习具体的激发内驱力的步骤与方法，让自己从原来负面消极的状态中走出来；通过引导大家对日常工作中碰到的问题和失败的正确反思，来进一步提升大家对自我的认知思维能力，通过培养大家利他感恩的积极心态，来提升大家对团队的归属感和认同感，并最终提升大家的自我认同感和职业幸福感。

**【课程收益】**

* 学习并掌握了解自我，探索自我的工具——三环理论
* 挖掘并深刻认识到影响自己成长与进步的关键阻碍因素是什么
* 探寻到一套真正适合自己的自我激励的方法
* 学习正确认识失败，如何从失败中学习，如何从失败中反思
* 学会欣赏和赞美他人，营造积极友善的同事关系
* 培养自己的感恩利他之心，提升自我对团队的认同感
* 增强大家对职场的归属感，构建并完善自己的社会支持系统

【**课程对象】**

对工作有一定倦怠感的职场中年人士

**【课程时长】1天（6小时）**

**【课程大纲】**

1. **前言：找出自己的生命支点**
2. 互动：你是谁？你有多少个自我？
3. 做自己还是成为自己？
4. 成为哪个自己？
5. 体验：找到自我内在价值的工具——“三环理论”
6. 人生价值的来源（四种人生状态解读）

1. **心智模式对自我内驱力产生的具体影响**
2. 心智模式的定义
3. 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. 负面心智模式产生的三种思维方式以及导致的消极自我

* 标签型思维（放下自我）
* 规则型思维（放下规则）
* 绝对化思维（放下偏见）

1. **自我内驱力的成长与进化之路**
   1. 树立发乎本心的目标

* 内驱型目标
* 外驱型目标
  1. 区分问题与限制之间的区别
  2. 训练具象、动态的思维能力
  3. 面对新问题的两种认知模式：同化与顺应
  4. 自我提升和改变的三重境界
* 看山是山，看水是水（初学积累阶段）
* 看山不是山，看水不是水（全面质疑阶段）
* 看山还是山，看水还是水（灵活运用阶段）

1. **面对失败的正确态度和反思技巧**
2. 案例讨论：迈克尔.乔丹职业生涯给我们带来什么样的启示？
3. 对失败的重新认识与思考

* 我们害怕失败的原因
* 失败的七种类型
* 对失败的重新定义及背后的价值

1. 对失败的正确反思

* 反思的三种类型
* 反思的四大要素
* 反思的等级

1. **培养自己对组织的归属感，营造积极友善的同事关系**
   1. 团队协作过程中的自我人际合作风格觉察

* 绘画体验：互动中自我角色的觉知
* 自我在人际互动中呈现的角色类型
* 找到自我与他人协作的方法：托马斯—凯尔曼量表
  1. 学会欣赏和赞美他人
* 视频：如何用正向的眼光看待周围的同事
* 赞美他人的具体方法：二级反馈
* 赞美他人的三种技巧
  1. 在组织工作中培养自己的感恩利他之心
* 持久长远的幸福来源是什么（幸福公式）
* 为什么要保持一颗感恩利他之心
* 培养感恩利他之心在团队工作中的价值和意义
* 体验与分享：我们对自身组织认同的关键点有哪些？
  1. 构建并完善自己的社会支持系统
* 社会支持系统的作用与价值
* 体验：你从他人那里得到的支持与自己的付出匹配吗？
* 案例分享：两种截然不同命运的背后原因