**《打破职场“天花板”—开启第二曲线的意义》**

主讲：顾樱英老师

**【课程背景】**

2020年以来，越来越多的不确定性发生在我们的生活中，随着经济发展增速下缓，“内卷”现象之下，“躺平”变成了很多人回避问题的处理方式。

如果你细心观察，会发现：个人的寿命越来越长，但企业的生命却越来越短；科技的进步越来越强，而人的不可替代性越来越弱；组织越来越轻盈，而个体越来越强大。如何在工作中找寻人生意义，活出35+的第二曲线，成为很多迷茫的心灵找寻港湾的一种方式。

积极心理学家彭凯平提到：成人的人生意义感来自于社会关注、自我成长、关系和谐、享受生活以及身心健康五个方面，而工作和这五个维度息息相关。本课程即从工作的角度出发，以积极心理学理论为抓手，让高阶职场人士获取更多方法和工具，在面对不同的职业发展难题中，发挥自己的能动性，探讨人生意义，赋能年轻人，彼此都能找到自己的工作意义和人生第二曲线。

**【课程收益】**

* 觉察和理解工作对人生成长的重要性
* 找到工作中的“福流“，强化工作的内驱力
* 探索意义感：从完成工作到践行使命
* 赋能青年员工，找到人生的第二曲线

**【课程特色】**

课程结束后附上一周课后1v1管理者辅导+实际案例解析

**【课程对象】**

高阶职场人士

**【课程时间】**

1天（6小时/天）

**【课程大纲】**

1. **收入高就感受到成功和幸福吗？**

1、人生平衡轮：破解二元对立，财富≠幸福

2、积极心理学的五大人生信念：

--所有人都是OK的

--每个人行为背后都有积极的意图

--每个人都可以为自己做出最好的选择

--每个人都可以找到解决问题的资源

--改变时不可避免的

3、在工作中磨砺心性的方式：

拥有一双发现美的眼睛

慈悲练习：产生利他之心

看清利益和风险，近“善恶“，远”得失“

4、在工作中提升心智的方式：

从固定性思维到成长性思维

打破限制性信念：向内看，才能找到解决方案

破除坚定的自我认同：经验即陷阱

1. **在工作中赋能青年员工**

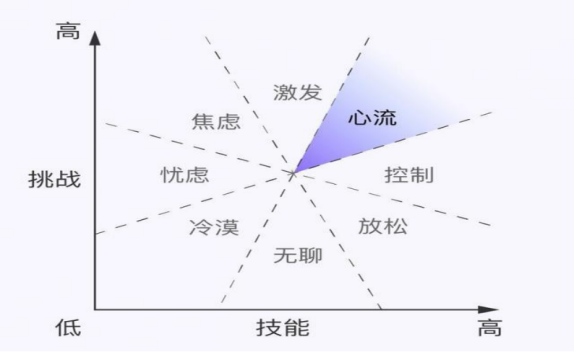
1、通过深度会谈法赋能员工，让每一次交流都充满能量

2、强有力的引导者发现员工的潜能

3、练习：九宫格，从发现问题到解决方案

**三、在工作中体验到“福流”**

1、福流即心流，工作能力和工作难度相关系数

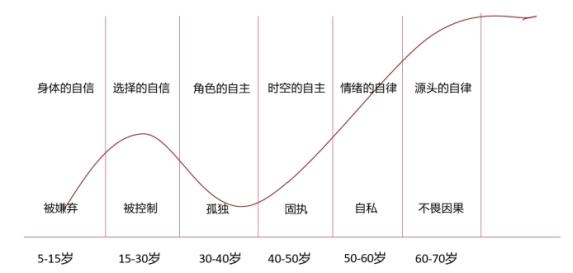


2、3个重要方式让自己进入到“福流”的状态

1. 小练习：探讨“福流”时刻
2. 确认心锚：找到属于自己的“福流”

**四、探索生命意图，找到第二曲线**

1、六维人生全景图：从发展的眼光看一生



2、寻找价值观形成时候的兴趣，找到最初的热爱

3、探索生命意图：坚持、自律、角色感

4、终极练习：不忘初心，牢记使命，探索人生第二曲线