**《职场韧性打造和成长型思维》**

主讲：顾樱英老师

**【课程背景】**

在这个复杂多变，充满不确定性的时代，市场瞬息万变，过去的经验已经无法直接运用在如今的工作中，对于管理者的挑战比以往更大，如何不断的突破自己的经验陷阱，打破旧有的思维认知，突破坚固的自我认同，培养韧性思维，在这个时代弥足珍贵。

本课程即从工作的角度出发，以积极心理学理论为抓手，让职场人士获取更多方法和工具，在面对新的职业发展难题中，发挥自己的主观能动性，突破限制性的信念，化固定型思维为成长型思维，不断的向外拓展，给自己充电的同时也可以赋能团队，从而更高效率的达成组织的绩效和目标。

**【课程收益】**

* 打破坚固的自我认同，化固定性思维为成长性思维
* 觉察和接纳情绪，成为情绪稳定的成熟职业人
* 应对挫折培养韧性，提升自我效能感
* 自我激励与影响团队，培养积极的心态面对挑战
* 找到工作的意义感和使命感，获得自主权

**【课程对象】**

高潜人才、中层管理者

**【课程时间】**

1天（6小时/天）

**【课程大纲】**

1. **从固定型思维到成长型思维**

案例练习：《看不见的大猩猩》

1. 打破坚定的自我认同：眼见不一定为实
2. 看见自我的局限性：注意力在哪里，哪里就会有改变

讨论：你的注意力会被哪些事情影响

1. 看见自己的优势和更多的可能性

练习：丰盛日记

1. 培养成长型思维的步骤：

调研真实情况：无调研没有发言权

成本收益分析：聚焦能量

微习惯的建立：每天进步0.01

打造正向循环：持续学习的动力

**二、觉察和接纳负面情绪**

1. 觉察真实的自我：分清事实、观点和感受

练习：冰山日记

1. 突破限制性信念：我不行、我不能、这个太难了

转念练习：这是真的吗？

写出限制性信念并且把它变成支持性信念

1. 接纳负面情绪：

霍金斯能量层级表：从负向情绪到正向情绪

讨论：负面情绪的积极意义：恐惧、悲伤、愤怒、焦虑等

1. 释放情绪三步法：

看见情绪---提一个问题---和情绪交朋友

1. 练习：说出你的情绪故事

**三、从习得性无助到提升自我效能感**

1、讨论：为什么在工作中会“躺平”？

2、什么是“习得性无助”

3、打破“习得性无助”的方法：自主、胜任、联结

4、找到工作中的“心流”：

* 挑战高技能高的项目

5、通过三个途径获得“心流”的体验：

轻松的氛围---喜欢且有挑战的工作项目---沉浸式时间

6、讨论：如何为工作中没有兴趣的事情创造价值

**四、自我激励与赋能他人**

1、人工智能时代：从“走脑”到“走心”

2、通过深度会谈法赋能彼此，让每一次沟通都充满能量

练习1：聚焦意图的倾听

练习2：强有力的提问

练习3：有温度的反馈

3、人生平衡轮的运用：发现员工的潜能，让员工的价值最大化

4、目标共识九宫格：从发现问题到讨论解决方案，最终实现工作中的优化和更新

5、共创：如何看见他人的优势，激励他人

**五、找到工作的意义感和使命感**

1、讨论：我的工作是如何服务和帮助他人的？

2、在工作中的胜任之路：融、会、贯、通

3、六维人生职涯发展图：  
从利己到利他、从自信到自主、从第一曲线到第二曲线

4、探索工作中的使命感：个人和组织

**六、总结回顾和下一步行动计划**

1、停止做

2、保持做

3、开始做