**《自我激励与赋能他人—积极心理学在教育管理中的应用》**

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，但组织的生命却越来越短；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，让教育和管理人员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，正确理解职场压力
* 找到工作中的“福流“，强化内驱力和信心
* 探索意义感：从完成工作到践行创新，实践使命
* 自我赋能与影响他人，探索人生职涯第二曲线

**【课程对象】**

教育管理人员

**【课程时间】**

0.5天（6小时/天）

**【课程大纲】**

1. **在工作中赋能自己**
2. 看见自己的优势和更多的可能性

练习：欣赏自己的卓越

1. 觉察真实的自我：分清事实、观点和感受

练习：觉察日记，释放压力，遇见情绪自由的自己

1. 探索自己的潜力：从固定型思维到成长型思维

练习：看不见的大猩猩，打破坚固的自我认同

**二、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”
3. 讨论：如何为工作中没有兴趣的事情创造“价值”

**三、在工作中赋能学员**

1、通过深度会谈法赋能员工，让每一次交流都充满能量

练习1：3F倾听

练习2：强有力的提问

2、人生平衡轮的运用：发现学员的潜能，创造价值的最大化

3、练习：九宫格，从发现问题到讨论解决方案，最终实现工作中的创新

1. 六维人生全景图：用发展的眼光看待自己当下的工作状态