**《自我激发与赋能他人》**

主讲：顾樱英老师

**【课程背景】**

纵有远大理想，但没有脚踏实地的“日拱一卒”，所有的理想终将成为泡影。中国经济腾飞三十年，如何让政府在顺利发展中探索更多未来的机会。形成常青树的基石就是：年轻工作人员的行动力。战略目标远大，基础工作没有跟上；工作中“虎头蛇尾”现象严重，多次开会而无有效决议的情况也比比皆是；“多做多错，少做少错，不做不错“的侥幸心理在工作中常有触发；这些是影响发展和目标实现的内在隐患。本课程旨在运用动机心理学和积极心理学的科学方法，全方位的分析和解读员工低效能行为的可能性，通过对自我赋能和影响他人行为的透视和解读，帮助年轻员工实现”从优秀到卓越“的升华与转变，最终实现个人与组织的长远的发展宏图。

**【课程收益】**

掌握核心动机的驱动密码，提升员工自主性

提升员工情商和逆商，在不确定的环境中有效的自我激励

帮助员工明确工作方向和目标，影响内外部客户，提升工作效能

**【课程对象】**

中基层管理者和老员工

**【课程时间】**

1天（6小时/天）

**【课程大纲】**

**一、高效自我赋能心法**

小测试：你的关注点在哪里，能量就在哪里

1. 高效自我赋能的思维模式觉察：

视频分析：看不见的大猩猩在哪里？

1. 固化归因思维解读：认知情绪行为

分清事实、观点和感受

情绪是如何影响行为的：埃利斯的ABC理论

小练习：撰写冰山日记，理情自己的认知模式

1. 突破限制性的信念：

从关注困难到关注目标

从关注过去到关注未来

从归因于外到归因于内

**二、自我动机的驱动密码**

案例讨论：为什么“我“会躺平？

1、探索自主需求和欲望动力：

a、成就感

b、被认可

c、被需要

2、剥夺自主性的情况：习得性无助

实验：一只狗的故事

3、看见自我内在的丰盛：丰盛日记

1. 接纳自己的缺点：松规条日记

5、阳光心态：拥有一双发现美的眼睛

6、在工作中重获掌控感，进入“心流状态”

讨论：如何为不喜欢的事情创造价值

**三、激励他人：内部团队和外部客户**

1、职场工作平衡轮：找到工作、关系和兴趣的激发点

2、赋能型对话的关键因素：聚焦真实意图的倾听能力

放下自己的限制性思维，看见每个人行为背后的积极意图

3、六维人生全景图：以终为始，塑造积极正面的工作与生活状态