**《赋能型领导者—积极心理学在管理中的应用》**

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。

积极心理学中提到：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。本课程即从管理工作的角度出发，以心理学理论为抓手，让高阶职场人士理解年轻人的情绪价值，引导其找到工作中的“心流”，在管理中获取更多方法和工具，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】**

* 觉察和理解不同代际员工的不同工作需求
* 找到工作中的“福流“，强化其工作的内驱力
* 探索意义感：从完成工作到践行使命
* 赋能和引导青年员工，找到人生的第二曲线

**【课程对象】**

高潜人才、新晋管理者、中层管理人员

**【课程时间】**

1天（6小时/天）

**【课程大纲】**

1. **理解不同代际员工的情绪价值**
2. 每个代际的特征和不同：70--05
3. 情绪价值：分清事实、观点和感受练习
4. 情绪理解：负面情绪也有正面意义
5. **在工作中赋能员工**

1、通过意图倾听法：觉察员工行为背后的真实情绪和意图

2、通过深度会谈法赋能员工，让每一次交流都充满能量

3、做强有力的引导者：发现员工的潜能并且有效激励

4、练习1： 冰山日记：识人辩人，理解对方的行为

练习2： 九宫格：从躺平佛系到积极主动

**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”
3. 讨论：如何为工作中不喜欢的事情创造“价值”
4. 练习：通过引导提问帮助员工找到自己的“福流”时刻

**四、理解管理工作中的长期主义价值**

1、六维人生全景图：从发展的眼光看一生，找到管理工作的意义

2、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“

3、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. 营造正向的团队氛围：  
    实验探讨：找到正能量的种子，采用“从众”方式引导

日常赋能：被看见、被允许、被认可

场景切换：正式对话VS非正式对话

意义引领：人生平衡轮，从成功到幸福