

职场生命能量加油站

盘活员工“心资本”，激发员工“心动力”

【课程大纲】

我们的心房，就象现实的房间一样，需要定时的打扫、清理、装点才会干净整洁，舒适宜居。我们要让自己的心保持能量充盈，也就要象现实中的人一样，定时排泄、喝水、进食；象现实中的汽车，定时修理、清洗、加油；象现实的花草，定时修剪、浇水施肥、晒太阳。

本课程在老师自身多年职场咨询和职场培训经验的基础上，开发出的一套针对职场人士启动心能量、激发心潜能的课程。课程旨在打造和谐家庭关系、同事关系、客户关系，提升员工工作绩效和幸福指数。职场生命能量加油站，助力职场人士激发潜能、持续燃烧自己，照亮他人！幸福开心生活、高效快乐工作！现在，让我们一起走进生命能量加油站。。。。。

【课程目标】

1. 顺势而为，善用性格潜能力量，提升自身能力和工作绩效；
2. 运用多种方法和工具，深度沟通体验，为你的生命能量加油；
3. 高效应对自身压力、情绪和逆流能量，幸福开心生活，高效快乐工作；
4. 高效处理他人压力、情绪和逆流能量，打造和谐家庭与职场人际关系；
5. 应对职业倦怠、职场拖延、执行力不足等常见现象和有效转化；
6. 深度探索自身内在阴性能量并避免与转化提升；
7. 深度发掘个人内在阳性能量，让你的工作生活生龙活虎；
8. 连接与转化个人原生家庭能量，从而有效应对职场冲突和困扰；
9. 生出自身势能，燃烧自己，照亮他人！持续的工作投入，沉浸工作幸福感！
10. 提高办公室沟通技能，信息传递到位，减少工作困扰，舒畅接受工作；
11. 增加员工归属感、幸福感，让员工用心生活用心工作，真正和公司心连心；
12. 增加团队凝聚力，塑造互帮互助，共同向上、积极正能量的团队文化。

【课程时间】2天（12小时）

【课程对象】全体领导和员工

【培训形式】

课堂讲授+团体互动体验+角色扮演+案例分析+情景演练+问题答疑等

【理论支持】

心灵绘画、意象对话、家庭系统排列、NLP教练技术、舞动治疗、灵性演讲、人体次元疗法、心理资本开发、管理心理学、行为主义、认知心理学、积极心理学、社会心理学、灵气疗法等技术

【培训特点】科学的理论支持+气氛轻松+生动有趣+实战实用+现学现用

【课程收益】

在课程结束时，学员将能够：

掌握：

1. 在结合职场和生活实际案例的基础上，通过学习绘画性格识别，行为模式性格识别、团队成员职业优势识别、和十几种为生命能量加油的方法，将其运用到自身工作、生活中，有效善用职场困扰的力量、启动心的潜能，打造职场高效国际合作，提升职场绩效和幸福指数；
2. 现场体验多种技术带来的深度探索，统合自身潜意识冲突，提升自身高频能

量，最终显化为外在喜悦与成功事件；

3.整合与激发自身和团队潜能，点燃了自己，照亮了他人，成功了团队和家庭！
幸福开心生活、高效快乐工作！

行动计划：每个课程模块结束时，都将要求学员根据所学内容，针对自身和团队实际情况，制定行动计划。

【课堂使用工具】

压力和情绪测试量表、盖洛普工作投入测试、学以致用行动表、职业优势测试量表、秋收仓库囤积表、各种潜意识沟通工具。

【课程大纲】

序列	模 块	表现形式与工具	时间分配
	破冰导入	配合 ppt,徒手互动体验	约 10 分钟
第一	了解自己的压力状况	讲授、视频、测试、案例、图片	约 30 分钟
第二	善用职场压力和激发潜能，为你的职场生命能量加油	讲授、绘画、冥想、上台分享、潜意识多种能量状态点评，转化方向点评	约 130 分钟
第三	优秀公司有心，启动心能量，和公司心连心，高效活力，乐在工作	讲授、心能量互动体验、情绪释放练习、角色扮演、练习、案例	约 170 分钟
	布置次日课堂作业	利用晚间时间	30-40 分钟
第四	链接过去、现在、未来力量，心灵旺盛，持续工作投入	讲授、视频、家排体验，角色扮演、意象冥想体验、测试、图片、练习、案例	约 110 分钟
第五	清除心灵蔽障，点燃职场热情，燃烧自己，增强执行力	讲授、练习、点评、活动、工具、案例	约 60 分钟
第六	人际关系/客户关系和谐与团队凝聚力提升，塑造互帮互助团队文化	讲授、测试、绘画（替换意象与舞动）、家排体验、活动、案例	约 150 分钟

	课程回顾与问答环节	自由问答	约 20 分钟
			共 680 分钟

导入

- 1.了解自己的压力状况、情绪状况；
- 2.匿名写出两项最希望改善的工作、生活方面的困扰。

第一部分 全面认知压力，了解自己的压力状况

本节目标：大致了解压力“是什么”“为什么”，压力的积极作用等。从现实事件出现，到个体感知到压力的过程剖析，去发现压力源不等于压力感受。不同个体，在面对同一事件时，所产生的压力感受和行为结果是不同的。既然解压存在个体差异性，就认知到并坚信：压力是可以管理的！

- 1.热身活动：压力体验
- 2.现场体验：目标、心理压力与绩效；
- 3.目标、压力是好是坏？
- 4.目标、压力和绩效的关系？你在高绩效的区域吗？
- 5.生理/认知/情绪和行为上的逆流能量信号识别；

寻找你的压力源

三分钟测试：压力能量中心类型小测试

- 6.职场需要哪些积极目标与压力；
- 视频分享：职场积极压力的作用

第二部分 善用职场压力和激发潜能，为你的职场生命能量加油

本节目标：透过绘画投射测试、潜意识沟通、潜在性格识别等，了解当下每个人的压力和情绪状况，以及透视潜在性格特征和造成压力的性格因素、信念因素、内在能量因素、家庭因素、行动力因素、过去未来因素等，进而发挥积极能量，转化消极能量，激发内在潜能，舒缓压力和情绪，增强应对压力的能力。

一、善用职场压力和激发潜力，点燃自己，照亮他人

- 1.绘画投射测试：压力、情绪、潜能、性格的绘画投射测试：
 - A.透视你潜在的压力、情绪、人际关系、性格等现状；
 - B.识别你的心理成长历程、自我评价、力量感、自信心等心理内容；
 - C.启用潜意识性格力量达成高效团队人际合作、人际沟通；
 - D.转化自身性格弱势，提升自信心、力量感、职场热情和幸福指数；
 - E.善用性格弱势，转化你的潜在压力、情绪和人生困扰；
 - F.识别自身能量卡点，持续燃烧自己，照亮他人！
 - G.员工运用自身性格识别，提升客户对服务的满意度；
 - H.更多潜意识信息的现场识别与转化提升；
 - 2.某世界五百强企业职场心理咨询中的常见问题饼图展示；
 - 3.如何识别职场员工心理健康并及时转化；
 - 4.压力事件的收集、整理和压力能量释放；
- 体验：和压力面对面，释放压力，输入正能量；
- 5.减压管理，结合治标和治本的方法，深度释放压力
 - A.体验：潜意识层面的压力释放--链接高频能量、显化外在美好；
 - B.体验：压力躯体层面的释放--舒缓压力，增强抗压能力

C.体验：压力人际层面的释放--增强自身能量和人际能量

二、通过识别潜在性格，改善人际沟通和合作，提升职场能量

- 1.性格类型快速识别，一张嘴就知道对方要什么；
 - 2.现场识别性格类型与不同性格间的合作共赢方向
 - 3.面对面沟通中，如何倾听、领会、引导与带领；
 - 4.不同类型间的沟通模式，行为模式差异识别，让爱滋生，达成共赢；
 - 5.提高办公室沟通技能，信息传递到位，减少工作困扰，舒畅接受工作；
- 三、运用潜意识沟通，清点负能量，生出正能量，增加职场生命动能

1.做个白日梦，给你的心房通风透气，整理内在能量

I 体验：心房 SPA

- 2.遇见未知的自己，与内在自我和解，显化外在和谐丰盛
- 3.与内在自己合一，汲取天地能量，让生命充满喜悦和激情

I 体验：运用天地能量，滋养内在自我，强大自我

4.体验：躯体层面的压力释放

5.在各种关系中和各种场合下，潜在性格可能呈现的优劣势与转化

I 体验：结合绘画体验和潜意识沟通中的呈现，现场互动分享

第三部分 优秀公司有心，启动心能量，和公司心连心，高效活力，乐在工作 **本节目标：**

较系统地掌握压力管理在情绪应对和认知应对两个层面的配套技术。

真正认清很多压力和情绪是与自己的不良认知有关，不完全是组织或他人的原因；通过学习和运用重塑自身认知，释放体内积压多年的情绪，关键时刻迅速调整自身和团队情绪到巅峰状态，引导和调整他人情绪，快速升起心中的太阳等，当不良情绪出现时，能从容应对、有效调整，逐渐成为情绪的主人，为你的生命能量加油。

一、情绪情绪，警醒情绪能量

- 1.全面认知情绪：情绪是什么？
- 2.情绪是好是坏？情绪从哪里来？
- 3.情绪模式的认知：我们的情绪程式；
- 4.情绪与健康的心理学剖析；

心理实验：愤怒毒素与健康

5.能量检测，在工作和生活中你更多处于付出还是索取层面

二、让员工用心工作，用心生活，体验每个当下，每天能量充盈

1.让员工生出好感觉，升起正能量；

I 现场情绪释放体验：和心灵约会

2.释放积压在你体内多年的负面情绪能量，还“心”一身轻松；

A.大自然情绪宣泄法；

B.体验：高效实用的情绪调节法（团体）；

3.应对工作中的懈怠，激活职场生命活力

案例：职业倦怠

体验：使用觉知力量，快速升起心中的太阳

4.正能量情绪的补充与每日能量满满

体验：青春美丽，能量充盈

5.生活中/办公室调整情绪小妙方，快乐生活、轻松工作；

三、心智模式重塑, 打造阳光心态, 生出职场正能量

1. 认知模式重塑, 有效应对职场困扰, 提升绩效和幸福指数;
 - A. 换框法、五步脱困法;
 - B. 化解人际矛盾, 潜意识沟通法;
 2. 针对人际 (同事/客户/家人) 冲突的认知重塑;
 3. 当你在能量逆流时, 如何迅速转化到能量顺流, 迅速生出正能量;
- 角色扮演: 让爱流经, 冲突与困扰的迅速转化

四、团队正能量输入, 和巅峰状态达成

1. 重要场合, 如何迅速调整个人和团队能量到巅峰状态;
 2. 人生的蓝图和状态调整;
 3. 正能量输入, 迅速现场达成, 激发自己和他人;
 4. 管理情绪四大杀手: 恐惧、焦虑、抑郁、妒忌;
- 活动: 找到情绪管理的最终核心点, 从根本上转化负面情绪;
5. 激发出自己与他人潜能, 重新焕发新的活力;
- I 体验: 人际中洋溢着正能量

五、本人和他人情绪能量有效沟通、健康流动, 让员工真正和公司心连心

1. 处理本人情绪能量的常见误区和有效方式;
 2. 处理他人情绪中的几个常见误区和有效应对;
- 体验练习: 职场关系和家庭关系中的高效处理情绪技巧
3. 高效处理他人情绪, 打造和谐家庭、客户、职场人际关系;
 4. 你本圆满富足, 如何每天活在富足中;
 5. 创造你的幸福感受, 创造你的幸福人生;

第四部分 链接过去, 现在、未来力量, 心灵旺盛, 持续工作投入

本节目标: 根据“员工 80% 的问题都是家庭问题”和“人的一生都是 0 到 5 岁的重复”, 课程本节内容, 旨在通过引导学员向“前”看, 向“内”看, 向过去自己成长的原生环境拿力量, 补充缺失的爱和心理营养。本节结合大量职场真实案例进行分析讲解, 和配以充足的体验练习, 协助学员连接源头力量, 能量满满投入当下工作和生活。

一、心灵能量模式透视, 铸就职场心灵旺盛

1. 心灵能量透视, 过去、现在和未来模式;
2. 挥别过去, 不纠结不可控制的结果;
3. 向未来要力量, 活出当下幸福;

测试: 心灵能量模式测试

4. 你是幸福人生的主人, 你是幸福人生的创造者;

二、向过去拿力量、向未来要梦想、增强员工自我价值感, 幸福活在当下

1. 人类心理社会发展阶段认知与剖析应用;
2. 照镜子: 各阶段中心灵能量的缺失和现实弥补;
3. 行为主义经典实验在幸福人生中的启示与运用;

案例: 职场想升职, 压力特别大;

4. 职场人际界限与人合作的内在能量呈现与化解

案例: 几个职场人际界限的困扰

5. 合理配备你“自我”的力量在关注圈和影响圈;

案例: 世界五百强企业, 几百人的团队领导, 职场中无颜面对他人;

6.从家庭到职场上、下级关系；新、老员工关系冲突转化

I案例：我是老员工，公司空降了个领导

I体验：职场和家庭中的人际序位法则，生出爱和力量

三、健全积极乐观心智模式，持续的工作投入，沉浸体验工作幸福感；

1.成功目标与幸福目标；

2.职场增加每天幸福感的方法；

3.向天生优势要力量，活出自我；

4.任务与自身能力对比衡量与匹配；

5.心灵能量旺盛的关键要素剖析和获取；

6.重塑工作意义，乐在工作，提升职场幸福感；

四、开启积极乐观心灵能量，持续的工作投入，实现自己的价值；

1.工作为什么会令人痛苦？

测试：盖洛普工作投入测试；

2.你在给谁打工？感恩心态：感恩平台，感恩同事，感恩家人；

3.提升自身能量，你愿意雇佣昨天的自己吗？

4.注意力等于事实，注意好的，得到好的；

5.工作带给你的是什么？钱的流动就是爱的流动；

活动：每日反省格记录；

第五部分 清除心灵蔽障，点燃职场热情，燃烧自己，增强执行力

本节目标：结合常见的职场不良个性和现代职场压力疑难杂症，综合运用已讲授内容，有针对性的对问题各个突破。充分运用多种潜意识提升自我潜能，并在现实中不断去练习和强化，以降低不良压力干扰。当内心力量提升后，面对同样的情境，压力感受会降低。从而化压力为动力，勇敢直面挑战与困境；创造理想工作绩效，尽享美丽人生。

一、识别职业不良个性，进行行为纠偏，增强执行力

1. A型人格与敌意心态与纠偏；

2. 完美主义个性与纠偏；

3. 拖延症个性识别与纠偏；

4. 抱怨成瘾倾向模式与纠偏；

5. 习得性无助和习得性悲观主义与纠偏；

6. 过度敏感人格与纠偏；

二、善用激励效果的目标，提升自我效能感，持续燃烧出职场激情

1.企业员工心理资本测试；

2.看清你的自我效能感缺失在何处；

5.你愿意雇佣昨天的自己吗？

3.具有激励作用的职场目标设定要素；

4.目标设定与自我效能感的关系；

案例1：企业中层的困惑，我要辞职吗？

5.所有设定的目标，必须成为自己的灯塔；

体验：初心的激情与持续力量的获得

6.你弱小困难就大，你强大困难就小，如何让自身强大的体验分享；

案例2：企业高层说，我在企业中的地位岌岌可危，无法专心工作；

三、善用日常生活和工作中的小技巧，持续激起对生命的热爱和职场的热情

- 1.金钱的流动就是爱的流动，流经你的钱都不曾真正的离开；
- 2.如何扭转金钱逆流或负债，用你现在所拥有的去获得更多金钱；
- 3.如何花钱，让你处于金钱的顺流，让宇宙源源不断给你钱花；
- 4.日常生活中，如何创造有利于金钱、健康，增进夫妻感情环境；
- 5.如何善用交友和娱乐，打造自身吸铁石能量，吸引来想要的人、事物；
- 6.家庭和职场关系中，如何放下期待，保证自身能量的自控性；
- 7.家庭关系中，如何尊重彼此小宇宙的运用，开出幸福花朵；
- 8.工作生活中，当你处于能量逆流时间，如何迅速转化。

第六部分 人际关系/客户关系和谐与团队凝聚力提升，塑造互帮互助团队文化

本节目标：根据“职场压力很大部分来自人际沟通和人际合作的压力”，本节内容通过职业优势性格识别、团体绘画、向过去角色说再见等活动，深入了解自己和他人的人际沟通模式、充电模式、人际合作模式、感官收集信息模式，未来模式及潜在团体动力等，从而了解人性特点，知己知彼，善用一把钥匙开一把锁，化解人际摩擦，增强团队凝聚力，减轻人际冲突带来的压力感受。

一、自我形象重塑与和团队建立连接

- 1.增加团队凝聚力，塑造互帮互助，共同向上的团队文化；
- 2.与团队建立连接，增强员工团队归属感；

活动体验：我是谁？

- 3.自我认知与打破旧的自我形象，重塑新的自我形象；

活动体验：你来我往

4.团队合作和团队激情打造

案例分享：如何让我的下属有激情？

- 5.增强团队成员互动、理解、沟通、合作；

二、运用职业优势识别，分析团队火力，改善压力

- 1.全员职业优势识别和压力指数扫描；
- 2.发现你团队里的隐形高手（销售/管理/后勤/创新）；
- 3.释放心灵被压抑的角落，提升职业正能量；
- 4.团队优势互补：如何让10个人发挥12个人的效率；
- 5.人岗匹配中，员工的优势和劣势筛查；
- 6.知己知彼，系统思考人际冲突，化解恼人的人际摩擦和误会；

三、打通职场、生活任督二脉，快乐生活，高效工作

- 1.从婚姻情感家庭到事业动力；
- 1体验：家庭关系对职场关系的影响；
- 2.家庭、职场中，地球人和外星人的高效沟通；
- 3.如何实现新员工、老员工的合作共赢；
- 4.如何实现上下级和谐关系建立；
- 5.团队人际关系中的危机处理；

1体验：职场人际关系法则

四、共绘蓝图，团体互动体验活动

- 1.引导团队成员自我认知/相互认知，增强团队凝聚力；
- 2.识别团队中人际界限跨越，增强团队成员间良性人际互动；
- 3.识别团队成员间的独立工作与团队合作并调整改善；
- 4.识别团队目标设定/沟通/计划中的优势和劣势并改善；

- 5.增强团队向心力、战斗力、归属感；
- 6.增强团队的计划性、领导力、执行力、沟通力；
- 7.团队合作中的优点和存在的问题识别并改善；
- 8.团体潜意识动力筛查，透视团体互动合作中的背后深层需要