

锻炼“心理肌肉”

——职场新人挫折应对与压力管理

【课程背景】

当今时代是科技高速发展的时代，也是充满着不确定性的时代，对于每位职场新人来说：

- 如何锻炼自己的“心理肌肉”，乐观自信、充满希望的进入职场？
- 遇到变化、困难甚至挫折等压力时，如何让自己快速复原和成长？
- 如何与“自己”和谐共处，关爱、认可、欣赏自己，提升自我效能感？

当今职场对员工提出了更高的要求：不仅需要掌握熟练的专业知识，高效的工作技能，更需要拥有应对困难、挑战和变化引发的压力感、挫败感的应对和管理能力。从心理学的视角向内觉察，变压力为动力，激发内在动力和生命能量，让自己的内在更和谐，更充盈、更自信，有能力有力量、有力气高效的工作。这是一场爱自己的旅程，我们将一起练习自我信任、自我关爱、自我悦纳、自我欣赏。学会有效的管理压力情绪，提升自我能量，为自己的人生负责，创造属于自己的丰盈人生！

【课程收益】

- 课程从心理学的视角让学员认识、面对和管理压力，学习压力下有效的管理情绪，平衡和发展自我能量，从而达成更高效的工作目标；
- 从心理资本的角度让学员了解如何锻炼“希望、韧性、自信、乐观”4块“心理肌肉”，提升逆境挫折中总结、复原、生长的能力；
- 以积极心理学、情绪管理冰山、心理绘画等为理论基础，将活动体验和案体分析相融合，使学员充分认识自我、悦纳自我，提升内在动力。把对待工作目标从“应该做、必须做”的消极心态，填加并转化为“愿意做、渴望做”的积极心态。

【课程特色】

- 由20年企业管理背景，10余年心理学学习历程，7年以上授课经验的讲师讲授；
- 不同于职业技能的培训形式，更拒绝理论化、教条式、“鸡汤式”的理论灌输。课程关注学员由内而外的自我觉察，从积极心理学的理念出发，激发每个人与生俱足向上向好的成功资源；
- 运用理论讲授、案例讨论、视频观摩、体验活动、心理绘画、正念冥想等培训形式，让学员全身心的投入其中，激发学员的参与、思考和投入。

【课程时长】1天（6小时）

【授课对象】职场新员工，有意愿提高抗挫折能力，有效管理压力情绪的人士

【课程大纲】

一、当今时代职场新思维

1. 当今时代职场“暗势力”
 - 1) 越来越短命的公司
 - 2) 越来越强大的科技
 - 3) 越来越轻盈的组织
 - 4) 悲喜交加的“百岁人生”
 - 5) 各行业闯入的“野蛮人”
2. 如何应对职场“暗势力”
 - 1) 随时准备着拥抱变化
 - 2) 终生学习多几把“刷子”
 - 3) 构建社会资本
 - (1) 技术层面的社会支持系统
 - (2) 人性层面的社会支持系统
 - 4) 锻炼心理资本
 - (1) 心理资本的4块“肌肉”：希望、韧性、自信、乐观
3. 从心理学的视角看工作
 - 1) 从人到工作任务
 - 2) 从自己到他人
 - 3) 从内在动力到外在行为
 - (1) 身体-生存/安全的需要：必须做
 - (2) 头脑-学习/成长的需要：应该做
 - (3) 情感-认可/信任的需要：愿意做
 - (4) 精神-价值/意义的需要：渴望做

游戏活动：搭建翻转式课堂

心理活动：我的个人标识图

二、锻炼“心理肌肉”提升心理资本

1. 激发愿景抱有希望
 - 1) 愿景是简洁而正向的
 - 2) 愿景是成功后的样子
 - 3) 愿景是有炽热情感的
2. 锻炼韧性提升抗挫折能力
 - 1) 什么是心理韧性

2) 提升心理韧性的 4 要素

- (1) 积极的自我认知
- (2) 积极的信念
- (3) 培养你的幽默感
- (4) 学习力和创新力

3) 如何提升心理韧性

- (1) 发掘内在资源
- (2) 反思逆境的意义
- (3) 畅想愿景聚焦目标

3. 面对压力提升自信

- 1) 自信=自我效能感
- 2) 自信可以后天培养
- 3) 压力下如何提升自信
 - (1) 解读压力
 - (2) 压力的来源
 - (3) 压力过大的影响
 - (4) 管理压力 4 部曲

小组活动：愿景共创

心理沙盘：压力过度的影响以及如何调整

三、保持积极乐观的情绪

1. 从心理学的视角解读情绪

- 1) 脑神经心理学-三脑理论
- 2) 情绪管理的误区
- 3) 从心理学的视角认识情绪
 - (1) 情绪是心理天气
 - (2) 情绪是能量
 - (3) 情绪是信使

2. 管理情绪的外在方法

- 1) STOP！按住情绪“暂停键”
- 2) 生活方式
- 3) 正念冥想

3. 管理情绪的内在冰山

- 1) 情绪管理的吉祥三宝
- 2) 情绪管理 ABC

3) 平衡和提升自我能量

(1) 自我能量的 8 个维度

(2) 平衡能量的自我环

冥想练习

案例：地铁的遭遇

心理活动：运用平衡轮平衡和提升自我能量环

课程结束：回顾总结 & 问题答疑