

A1。培訓項目：工作間的正面心態

1。概覽

本課程專為 貴大學員工而設，旨在促進學員拆解工作壓力，學習將負面情緒、限制環境轉為積極心態，並掌握建立良好習慣、人際及環境的竅門，以加強工作的效率及投入度。

當中以三大專題進行，解說如下：

1. 應要到想要

課程先為學員拆解工作上不滿的源頭，再學習一套「壓力方程式」，以懂得加強抗壓能力，學習有效放鬆及集中的心法。然後，再從「個案研習」，了解轉化個人限制思想的重要性，以啟發從「應要 **should**」轉化為「想要-**want**」的可能。同時，學員更會了解衝突下的情緒管理，讓被安排的工作變得自動，建立「想要」的可能性。

2. 行動力的五大因子

工作間滿佈任務，但不同的價值觀、制度限制及資源不足將阻礙成員的解難能力。基此，本部分不是針對設定目標，而是讓成員懂得有效達成目標(**Get things done**)的方法。這部分在職場工作課題別具意義，因為外圍因素往往不易改變，要麼就不開心繼續做，要麼就被迫離職，但這都不是解決問題的方法。然而，只有正面思維才可以完全自我控制。本環節透過互動劇場(**Thinking hats**、**Frog crossing river**)，啟發成員懂得尋找工作間的樂趣，以創造更高效的執行動力。

3. 習慣成自然

我們會從多個「習慣法則之學者」- **Peter Bregman**、**Brendon Burchard**、**James Clear** 等，去了解為何我們會經常拖拉、沒動機的關鍵原因，再經歷一系列的小組練習，以透視阻礙工作的內外因素，並由主持分享營造正面的工作環境的可能，如學習正面對話、建立早起習慣、運動、飲食等，更從工作桌的佈置以創造積極的個人生活圈，這不但能建立正面防衛網，使往後的工作更能擴闊心境，造就團隊間更好的自己。

2. 學習重點

- 1 壓力拆解：了解壓力方程式，以掌握化解壓力的方向及心態。
- 1 應要到想要：拆解個人限制，轉化「應要」變為「想要」的正面心態之元素！
- 1 行動力的五大因子：了解讓事工得以完成的五大層次，從而提升工作動力及積極性。
- 1 習慣成自然 - 從習慣學理論，了解習慣的形成及學習如何有效改變環境、人物、工

作習慣，以真實地提升工作效率及成就更好的團隊。

3. 活動方式

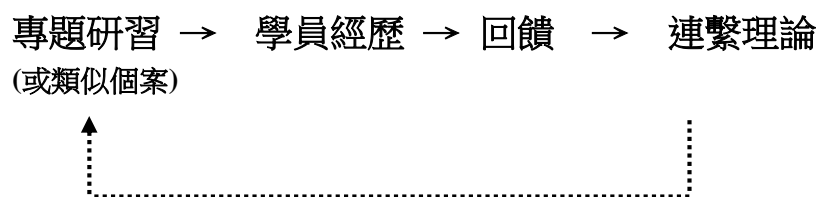
- l 講解 20%
- l 交流及分享 30%
- l 團隊活動 50%

4. 設計特色

a. 體驗式學習 - 「學員投入才能接收信息」

培訓配合核心理論，融合體驗式學習活動，例如專題研習或工作個案，讓學員經歷當中情景，透過討論、活動解說(Debriefing)，從多元化的學習模式及親身參與，不但能考驗成員間的相處、解難及合作能力，更讓學員懂得應用於往後的工作中。

設計特式



b. 互動交流 - 「講不等於收」

一般培訓會加入商業案例作教學，但難連繫學員工作。主持會從即場活動中抽取學員之反應，再連繫教學內容，並透過雙向交流，配合教練式對話(Coaching)，引導學員反思當中經歷，讓學習更具立體及持久性。

c. 朋輩鼓勵 - 「成員共融決定團隊成敗」

- l 融洽氣氛才能讓團隊持續成長。基此，各項目設計以小組及多次重組方式進行，以提供多元化的交流，也促進彼此認識，重建默契。最後，導師會營造一互勉環節，讓學員能互相欣賞及鼓勵，加強對 貴機構的歸屬感。