

**培训时间/地点:** 2025年10月14~15日(星期二~星期三)/上海

**收费标准:** ¥4500/人

- 含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费
- 不包含学员往返培训场地的交通费用、住宿费用、早餐及晚餐

## 课程收益:

1. 如何提升团队管理方法和技巧;
2. 提高团队凝聚力和执行力;
3. 团队内部沟通提升, 建立和谐团队;
4. 团队人员培养与激励策略和方法。

## 参训对象:

1. 中层管理团队、企业核心管理或技术团队、中小企业高层;
2. 销售类、客服类、管理类、研发类等岗位核心团队;
3. 其他希望提升自我, 完善自我, 提高生活质量和工作绩效的企业员工。

## 授课形式:

讲师讲授, 影视分析、案例讨论、互动交流, 分组讨论, 角色扮演、头脑风暴, 现场辅导, 催眠放松, 自我觉察, 行动方案等等。

## 课程大纲:

### 课程导入:

#### 互动讨论——我所理解的心理学

#### 一、职场需求核心驱动

激励的分类: 内容型激励理论、过程型激励理论、行为改造型激励理论进行了详细的介绍。在对各种激励理论介绍的基础上, 对马斯洛的“需要层次”理论及其在管理实践中的运用, 赫茨伯格的“双因素”理论及其在管理实践中的运用, 奥德弗的“ERG”理论及其在管理实践中的运用, 麦克利兰的“成就需要”理论及其在管理实践中的运用进行了深入的分析, 为管理人员有效地运用这些理论指导管理实践提供了依据。

#### 二、如何运用激励方法推动团队

- 管理团队激励的方法



- 有关需求的排序
- 对不同类型的员工进行不同的激励
- 批评的艺术

### 三、塑造积极思维与阳光心态的团队沟通

- 沟通——团队的最大隐患
- 有效沟通的原则
- 导致沟通障碍的原因
- 有效的反馈
- 化解异议
- 团队冲突处理

### 四、工作意义：挖掘工作意义，引爆内在驱动力

第一模块 是什么决定了我们的幸福感？——思维模式

（一）塑造积极思维，掌控职场幸福

1. 思维决定命运
2. 如何改变思维模式

Ø 关于笔的故事

Ø 行为影响思维

3. 百分之百负责任的思维模型

Ø 事件：真实发生的事件

Ø 幸福的智慧：只和自己比较

互动练习：幸福思维——主导你的故事

自我认知，了解业力

Ø 感恩心态：感恩之心，离财富最近

案例故事分享

第二模块 如何管理好个人战略——自我发展（性格心理学）

（一）行之有效的目标制定



## 1. 我是谁

适合做什么？

互动练习：你以为的我，我以为的我

性格测试

### （二）提升时间效能的两项修炼

#### 1. 提升专注力

Ø 关闭手机

#### 2. 提升意志力

Ø 找到“当下快乐”的事

案例故事分享

#### 1. 成长就是不断突破舒适区——

#### 2. 做好自我经营的三大行动

Ø 自我审视

第三模块 如何建立双赢关系，打造高绩效团队——人际关系

### （一）社交时代，别独自用餐

#### 1. 三种人际关系和六种思维模式

#### 2. 适用于所有人的法则——情感帐户

互动练习：情感账户评估

- ✓ 洞悉职场内在的终极需求及目标，找准职场工作的内在动力与价值感；
- ✓ 改善消极情绪，努力塑造积极情绪，感受职场幸福；
- ✓ 减少职场冲突，和谐人际关系，减少内在能量的消耗；
- ✓ 觉察自我的工作价值感与意义感，努力为自己而工作，创造成就感受；
- ✓ 认识自己，有意识地去自我修炼成长，发展内心的正能量，追求幸福人生；
- ✓ 建立健康成熟的人格模式，提升员工的工作绩效和自我效能感，发展积极心理观。



## 讲师介绍：彭老师

- 强思企管专职讲师
- 世界小耳畸形大会患者家属特聘心理专家
- 上海理工大学多校区心理特聘讲师
- 上海疏导师证多校区考试培训导师
- 西门子（中国）上海区，药明康德等、企业培训讲师
- 国家心理咨询师 十年以上企业心理培训经验

## 擅长领域：

- 多次自杀干预成功案例
- 擅长失眠、焦虑、抑郁、强迫、偏执、恐惧、青春期叛逆、厌学、儿童性心理、青少年行为上瘾等心理疏导
- 擅长婚姻、亲子、人际关系、情绪与压力等心理疏导

## 授课风格：

十多年从事企业内训，一直专注用心理学进行企业管理培训，有丰富的企业管理培训应用经验和实战经验。更注重精神层次的沟通，对学员心理分析一针见血；擅长调节课堂气氛，注重有效的互动，引导，激发学员；注重培训目标的达成，平均满意度 95% 以上；有较多真实成功企业案例和个人咨询成功案例。

内训场次达 600 多场，公开课每年达 20 多场，受训学员超 5 万人。

## 主讲方向：九型人格

### 识人：

1. 《九型人格与选人用人》
2. 《九型人格之销售心理学》
3. 《压力管理之九型人格》
4. 《家校沟通之九型人格》
5. 《九型之婚姻亲子关系》

### 企业沟通：

1. 《一天提升企业员工凝聚力》



2. 《激发能动性的管理技巧》
3. 《减压与情绪管理》
4. 《领导力的九招密码》

## 员工提升:

EXECUTION-执行力

NEGOTIATION-谈判力

COMMUNICATION-沟通力

EMOTION MGMT-情商力

TEAM MGMT-团队（建设）管理

企业职业生涯发展培训

企业员工压力情绪管理

企业员工个案咨询

## 主要客户:

上海朵彩服装, 鄂尔多斯服饰, 美的电子, 奔腾电器, 上海种业集团, 上海威图电子, 上海 ABB 工程公司, 上海加松塑料制品, 苏州艾迈实业, 上海哈弗士幼儿园, 上海理工大学, 上海吉盛伟邦, 上海永达理保险公司, 宝钢国际, 中国海外集团, 中国移动, 上海贝尔, 国家电网, 华润集团, 平安集团、达能集团、民生银行、上海银行、星展银行、幸福人寿、国药控股、恒瑞医药、以岭药业、三星电子、安利、百事、上海大众、CSM、华润集团、博凯机械、银亿股份、易居资本百余家企业等

