

【提升心理资本，铸就积极心态】沙龙活动报告书

2017年6月8日

思康博企业管理咨询（上海）有限公司

企业员工心理健康的课题

在当代社会背景和经济背景下，企业和员工所面临的压力愈来愈大，企业对于员工心理健康也越来越重视。在企业转型期间，员工能否充满信心地接受挑战性的任务？能否在遇到困难时迅速复原？能否有积极乐观的态度？对员工心理资本的开发，可以帮助个人及团队更能胜任挑战性任务。思康博（上海）于2017年5月17日在陆家嘴环路1000号恒生大厦17楼举办了以“提升心理资本”为主题的沙龙活动，共有来自20家公司的24位人事负责人/管理者参加。



困难时迅速复原？能否有积极乐观的态度？对员工心理资本的开发，可以帮助个人及团队更能胜任挑战性任务。思康博（上海）于2017年5月17日在陆家嘴环路1000号恒生大厦17楼举办了以“提升心理资本”为主题的沙龙活动，共有来自20家公司的24位人事负责人/管理者参加。

心理资本的“HERO”模型

本次沙龙的主讲老师是王慧霞老师是APPC全国应用心理学心理培训师、国家二级心理咨询师、DISC认证测评师，王老师善于用简单易懂的故事和游戏体验来使学员理解相关的心理学原理。开始阶段，讲师用破冰小游戏使大家体会了人与人之间心理结构的不同，紧接着大家进行了“个人心理资本小测验”，了解自身的心理资本水平。然后讲师用刘邦项羽的故事引出了职场三项资本“心理资本、社会资本、人力资本”，强调了其中“心理资本”是成功的决定性因素之后，用打动人心的真实故事“归来的沙克尔顿”的视频资料引出了



心理资本的重要性，进入了“HERO”模型的详细介绍阶段。

“H、E、R、O”分别指代的是希望(Hope)、效能感(Efficacy)、韧性(Resiliency)和乐观(Optimism)。讲师分别用心理学实验、参与者分享“成功经验”来说明效能感从何而来；用“成功路径”的体验游戏使参加者体会“希望”的含义；用“挫折后的复原”的游戏互动使参加者体会到了心理韧性的必要性；用“谁动了我的奶酪”的小故事以及OH卡活动（对相同卡片从不同角度的解读）促使参加者体会置换负面情绪，思考“乐观能给我们的人生带来什么”。最后，讲师总结了以上四项心理资本是成功的决定因素的原理。

参加者反馈

沙龙得到了参加者的好评，以下是来自部分参加者的真实评价：

- 沙龙非常有意义，学到了心理学相关知识。
- 非常不错！收获很多，心理资本也是企业的一个重要资本，一个创新有活力的企业离不开员工积极乐观的心理素质！
- 感觉不错，挺有意义的。
- 课堂活跃，老师思路清晰，关键是有了收获，很多事情需要重新思考，调整原来的工作方法和固有的思维方式。
- 内容实用易懂。本次学习对自己很有帮助。
- 播放的第二段视频，以及采用OH卡的推进方式让我可以



借鉴，谢谢！

- 受益匪浅，期待再次举办。有实际效用，对工作有帮助
- 老师、课程内容很有吸引力
- 对工作对生活都有些启发，课堂气氛轻松愉悦。
- 授课内容有积极意义，值得参考。

思康博能够给予的支持和提供的服务

在经济飞速发展、日新月异的大都市，几乎所有环境因素都在发生着激烈变化，企业和员工所面临的压力也越来越大，心理健康问题真实存在于我们每个人身边。

当你感到精神疲惫、喘不上气想逃离时，我们可以怎样直面压力，转化负面情绪，从而提升心理资本，积极面对工作和生活？当你的员工整日无精打采毫无工作动力时，我们可以怎样更有效地与员工进行沟通，从心理层面激励员工的工作动力？

思康博除了本次“心理资本”之外，同样提供以下主题的心理健康课程在线系列讲座，本系列讲座共有 8 门课程，不但包含深入浅出的心理学原理讲解，更有在工作与生活中切实可行的方法和技巧，相信能够真正帮到你。

※面向全员

- 遇见更从容的自己（1）-压力基础知识篇
- 遇见更从容的自己（2）-压力管理应用篇
- 将心比心——培养你的人际同理心
- 提升心理资本，铸就积极心态

※针对管理者

- 员工压力管理（1）——基础知识篇
- 员工压力管理（2）——应用篇
- 读懂他人——提升慧眼识人的领导力
- 正面激励，不同工作情景正面激发员工的方法

※以上课程我们均提供免费试听，欢迎随时咨询！※

思康博企業信息諮詢（上海）有限公司

担当：沈（Shen）、林（Hayashi）

[TEL: \(021\) 6841-3005](tel:02168413005)

[Email: cbs@cicombrains.com](mailto:cbs@cicombrains.com)