

《阳光心态》课程大纲

■课程形式：

知识讲授 + 思想引导+个人分享+小组讨论 + 活动体验 + 案例分析

■课程内容：

第一篇：阳光心态的塑造

一、心态阳光——人生美好

- 1、世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人；
- 2、改善心智，快乐就在身边；
- 3、心态决定人生的高度；
- 4、人生美好源于自我的设计；

二、身心健康——财富人生

- 1、身心一体，呵护健康；
- 2、修养道德，健康无忧；
- 3、与时俱进，适者生存；
- 4、平衡和谐，存乎一心；
- 5、放下才会轻松，轻松才是享受；
- 6、忍住一份甜，成为伟大的人；

三、阳光心态——快乐工作

- 1、心态是人生最根本的竞争力；
- 2、阳光型心智模式的自我塑造；
- 3、工作是我人生的成功阶梯；
- 4、我选择-我阳光-我快乐；
- 5、我改变不了世界就改变自己；
- 6、我的世界是以美好形式存在的；

四、积极心态——自动自发

- 1、积极人生-积极工作-积极生活；
- 2、我积极-我进取-我成功；
- 3、积极心态：我改变世界/消极心态：世界改变我；
- 4、决不拖延-自动自发-结果导向；
- 5、职业黄金心态：我好—你好—大家好；
- 6、成功者找方法—失败者找理由；

五、成功心态——修炼情商

- 1、以成功者的心态面对世界；
- 2、排除千难万险也要达成目标的意志；
- 3、做有效的自我情绪管理者；
- 4、智商决定录用-情商决定晋升；
- 5、职场自我情绪管理的三大原则；
- 6、改善情绪赢得职业成功；

六、共赢心态——专业品质

- 1、公司-客户-我-同事的共赢理念；
- 2、送人玫瑰手有余香的人际模式；
- 3、职业品牌——专业、诚信、品质；

- 4、己所不欲勿施于人的双赢处事模式；
- 5、客户满意是我的职业追求；
- 6、敬业专业是我职业的使命；

七、学会感恩

- 1、感恩是一种积极的生存动力
- 2、有感恩才能有责任
- 3、感恩是一种心态
- 4、感恩使你更有担当，更加强大