

赢在阳光心态

【课程背景】

职场的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争；企业和市场的竞争表面上是产品、服务、价格、品牌的竞争，实质上却是企业员工的品质、能力和心态的竞争。正如阿里巴巴总裁马云所说：“看一个人、一家公司是不是优秀，不要看他是不是哈佛或斯坦福毕业。不要看它有多少名牌大学毕业生，而要看这帮人干活是不是发疯一样干，每天下班是不是笑眯眯回家！”一个好员工、一家好企业就应该如此：工作时负责投入，生活中快乐阳光。”

【课程时间】 1 天或 2 天

【课程收获】

- 1、改善自己的思维模式，提升适应环境的能力；

- 2、改变自己的行为模式，增强责任感
- 3、悟到生活中阳光心态的魅力
- 4、了解控制自己情绪的的技巧和方法；
- 5、重新认识自己定位及对公司的深层见解，增强公司凝聚力
- 6、引导职员未来职业生涯规划的方向
- 7、公司内部营造相互感恩的文化
- 8、帮助职员将内心驱动力外化为自发自动的执行力

【课程特色】

富有经验的引导学员充分利用现有资源，用自己的头脑，以自己的方式来

解决思考与行为模式问题。

方式：引导+个人分享和自我观察+小组讨论和活动体验

【课程大纲】

第一讲：职场生存离不开企业

一、工作是我们获得个人成功的最佳途径。

1. 了解企业和公司

2. 了解企业的价值

3. 了解工作的真实含义。

a) 赢字的字面诠释：

b) 赢家的真实含义是：企业老板公司和个人的四星

级四赢

二、认识企业老板的价值

1. 老板的痛苦与老板的社会价值

2. 老板与员工的不同之处

3. 老板能为企业员工做什么？

第二讲：企业职员职场赢家生存秘籍

1、现代化的企业需要职业化的人

a) 责任的含义

b) 责任心对一个人的重要性

- c) 做一个有责任心的人
- d) 责任体现价值
- e) 主动承担责任
- f) 负责是获得尊重的前提
- g) 放弃责任就是放弃成功
- h) 把责任当成动力

2、对工作负责就是对自己负责

- a) 记住，这是你的工作
- b) 把工作看作使命
- c) 薪水不是工作目的的全部
- d) 工作不只是谋生的手段

3、职场生存需要的本领

4、如何进行科学的生涯规划？

第三讲：职业化阳光心态塑造

一.什么是阳光心态

1.阳光心态的表现形式

a)阳光心态语录：朗诵对比

2.积极心态

积极消极心态的表现形式

3.阳光心态在工作生活中的作用

a) 请欣赏碟片 约翰、库提斯 (4 分钟)

b) 请欣赏阳光心态影片 他是谁 (3 分钟)

4.怎样塑造阳光心态 (怎么办) ?

a) 改变心智

b) 享受过程

c) 控制情绪

d) 把握自己

二、五种心态修炼

1.包容心态

2.合作心态

什么是合作心态？

合作共赢是职业价值最大化／共赢是互赖与互惠／共赢是实现团队目标的

基础／共赢是人际关系的最高境界／共赢是成就大事业的前提

3.学习心态

a) 什么是空杯心态

b) 塑造空杯心态

c) 职业人应该怎么学习

4.付出心态

a) 人生的平衡

b) 你的生命线

c) 人生四大追求

5.感恩心态

1、什么是感恩心态

2、塑造感恩心态

a) 感恩你的公司

案例：您在哪里工作

b) 感恩你的上司同事

c) 感恩你的老板

d) 感恩你的父母

第四讲：修炼EQ

1、体察和控制自己的情绪

a) 让另一个我来监督

b) 自我警示

2、认知和调控他人的情绪

a) 如何认知他人的情感 b) 如何调控和驾驭他人的情感

3、整顿情绪,激励突破自己；

4、改变成功的观念

小组研讨：人生的目的？快乐又来自什么？

5、坚强而受理性调节的意志

a)四种优良的意志品质 b)意志的磨练

6、妥善处理人际关系

总结：激发热情，全力以赴，成为一个快乐的职业人！

分享反馈与问题答疑