

《快乐工作 快乐生活》

【课程背景】

【课程收益】

程采用 讲授/案例/提问/角色扮演/小组讨论+互动体验式教学，通过老师精心设计的体验活动，让广大学员在体验中感悟、触动，从心灵深处释放多年累积情绪压力，最终留下刻骨铭心的心灵痕迹。

- 独特：所有的体验活动均由葛老师特别设计，各种体验活动震撼人心，独一无二。
- 新颖：在体验式中感悟、触动，学员尽情发挥，教学模式新颖独到。
- 互动：全程体验式教学，学员积极参与，老师点评，课堂气氛活泼，深入人心。
- 快乐：授课方式灵活多变，启发性教学趣味横生，会心一笑中领悟真谛。
- 实战：课程紧密结合学员遇到的各种在工作中情绪压力疑难问题进行剖析。

【课程对象】

职场人士

【课程时长】

1天（共6学时）

【课程老师】

金迎老师

【课程大纲】

第一章：快乐工作，塑造阳光心态——做自己心理的主人

- 1、还原积极想法 走出心情低潮
- 2、通过自我对话 摆脱悲观陷阱
- 3、放弃抱怨与托付心态
- 4、做自己情绪的侦探
- 5、塑造阳光心态 7大信念
- 6、出色的员工必是出色的演员
- 7、幽默是最好的坏心情最好的防弹衣
- 8、大脑 SPA,是快乐工作的秘方

本节部分深度心理体验活动

- 积极与消极体验——悲欢与喜悦的结局
- 快乐心态体验——正方形

- 同理心体验——超级模范

第二章：快乐工作，塑造阳光心态——找寻乐工作的心理密码

1、七大通关秘笈 抢救挫败心情

做好心理准备，冲刺职场跑道

- 工作的成败，根本取决于心态
- 赋予心理意义，增加工作动力
- 为乐趣而做，而非为钱而做
- 去除职场“被迫害妄想症”
- 自己觉得好玩，工作就一定好玩

2、快乐心态的“五大高压线”

- 执行不到位，不如不执行
- 树立主人心，打工心态害自己
- 这是我的工作，这是我的责任
- 干工作就是要“凭结果说话”
- 请千万别带着“情绪”来上班

3、关于“关于职场疲惫心态”的反思

- 干这活没意思，每天比坐牢还难受
- 工作太累了，工资才这么点
- 不关我的事，我只是个打工的
- 行了，行了，没有必要搞那么好
- 没什么了不起，大不了明天不干了

第三章，塑造阳光心态——培养职场良好受挫力：快乐工作

1、打破工作迷思，揭开工作真相，乐活工作

- 迷思一：理想工作，应该是一直有趣而富有变化，才能让人乐在其中
- 迷思二：轻松无压力，才是理想的工作环境
- 迷思三：只要把自己的本分工作做好就可以
- 迷思四：工作久了，能力无法发挥，悲观者认为此工作不适合自己

2、摆正心态，积极应对职场逆境

- 绝不混日子，不浪费岗位
- 储蓄人生，人在做事，天在看

- 坚持到底，对待工作长远忠诚
- 感恩企业、快乐工作、幸福生活

3、摆正心态，“储备幸福工作心理资本”

- 社会：先做人，再做事
- 做人成功了，做事才能成功
- 做事要认真，做人要厚道
- 职场就是道场，工作就是修行
- 摆正心态，左手做人，右手做事
- 摆正心态，不做有才华的穷人

视频分享

1、谢坤山教会我们什么？

2、士兵突击的精神

本节部分深度心理体验活动

- 分钟释放情绪——头脑放松体操
- 分钟压力放松术——冥想心灵花园

第四章：快乐生活，塑造感恩心态

第一单元：心怀感恩 快乐生活

1. 感恩国家和社会
2. 感恩父母
3. 感恩妻子（丈夫）和孩子
4. 感恩公司和老板
5. 企业是没有围墙的大学，企业是员工生存和发展的平台
6. 忠诚是一种义务与责任，是一种工作态度
7. 企业兴亡，我们共同的责任
8. 与公司同舟共济，永不背叛公司
9. 感恩智慧对手甚至敌人
10. 感恩你的所有“顾客”

第二单元：如何打造感恩心态

1. 抱怨不如行动
2. 弄清自己是为谁生活

3. 把握生活方向的重要性
4. 积极稳定温和是职场中所必须的品质

第三单元：感恩的表现

1. 宽容
2. 不抱怨
3. 不找借口（案例：西点军校）
4. 忠诚
5. 有责任