

快乐工作, 幸福生活

课程背景:

为什么员工忠诚度差, 不敬业, 不坚持;

为什么员工松散, 懈怠, 没积极性, 做事消极被动;

为什么员工对工作缺乏热情, 抱怨牢骚, 跳槽事件不断;

为什么员工当一天和尚撞一天钟, 得过且过, 没有长远的目标和计划;

为什么员工缺乏责任感与开拓精神, 遇到问题总是习惯找借口推卸责任;

这些现象的根源是员工的心态出了问题, 心态决定行为, 行为导致结果, 当

们看到结果不好是因为行为出了差错, 而要改变员工的行为, 必须先从改变心

态开始! 因为“心态决定一切”, 心态改变了, 一切都随之而变!

快乐是一种生活态度, 需要智慧从思想深处塑造阳光心态, 拥有快乐职场, 为

企业打造一支敬业踏实, 自动自发, 没有借口的优秀团队, 真正做到从优秀到

卓越!

课程目标:

1. 改变学员消极负面的情绪, 学会正面思考, 追求快乐工作根源;

2. 掌握阳光心态四要素及在工作中如何保持和运用阳光心态;

- 3.转变工作观念，工作是为自己做，不抱怨，不埋怨、拒绝借口；
- 4.提升忠诚度，树立敬业，负责的工作态度，提升团队执行力；
- 5.掌握六种阳光心态，加强团队合作，开拓创新意识，让员工学会感恩。

时间：2天

老师：沈丹阳老师

课程大纲

第一单元、摆正心态 追求快乐

- 1、体验心态对个人成就的重要性
- 2、每人都配得上过幸福快乐的生活
- 3、工作只是生活中的一部分
- 4、快乐是一种生活态度
- 5、快乐更是一种智慧的选择

第二单元、追求快乐的6个锦囊

- 1、活在当下
- 2、突破局限
- 3、理性思考
- 4、大道至简

5、放下和原谅

6、正向思考

第三单元、职场必备的六大阳光心态

1、职场阳光心态之----积极主动心态

1)什么是积极心态？----积极心态的力量！

2)心理测评：职场中的我表现是积极还是消极

3)剖析员工不主动的根本原因

4)角度比距离重要：通过三个角度的阐述让你变得积极主动

2、职场阳光心态之----100%责任心态

1)员工不想承担责任背后的真正症结是什么？

2)没有该不该承担责任，只有要不要承担责任

3)自我成就修炼责任的三重解读

4)以结果为导向的训练

3、职场阳光心态之----老板心态

1)定位自己：你在为谁打工

2)打工心态究竟害了谁

3)老板心态与打工心态的不同行为表现

4)树立老板心态，成就自己事业

4、职场阳光心态之----坚持付出心态

1)世界上人生是算总帐的过程

2)付出永远要先于回报

3)付出和回报是绝对成正比的

4)非凡的付出必有非凡的回报

5、职场阳光心态之---合作心态

1) 视频：大雁精神

2) 什么是团队？

3) 团队三要素

4) 团队合作的重要性

5) 团队凝聚力游戏！

6) 讨论：谁是团队最大的敌人

7) 团队合作的方法

6、职场阳光心态之---结果心态

1) 员工要很明白工资从哪里来的？

2) 任务不等于结果

- 3) 职责不等于结果
- 4) 态度不等于结果案例：买火车票的故事
- 5) 消灭工作中的形容词，“差不多，还可以”

第四单元、职场阳光心态 6 个修炼

- 1、职场阳光心态修炼一：我是老板
- 2、职场阳光心态修炼二：把问题当机会
- 3、职场阳光心态修炼三：拒绝抱怨
- 4、职场阳光心态修炼四：拒绝浮躁
- 5、职场阳光心态修炼五：不断修行
- 6、职场阳光心态修炼六：活到老学到老

第五单元：启动阳光心态的驱动力---凡事感恩

- 1、企业员工为什么要感恩？
 - 2、感恩是人生的一堂必修课
 - 3、感恩的伟大秘密：感恩越多得到越多
 - 4、懂得感恩是圣人，不懂感恩是凡人
- 1)父母恩—给予生命—回报父母
 - 2)国家恩—给予环境—回报国家

3)企业恩—给予平台—回报企业

4)老板恩—给予机会—回报老板

5)同事恩—给予帮助—回报同事