

## 《EAP 情绪压力疏导与团队正能量塑造》

### 【课程背景】

随着信息时代的到来，知识型员工成为劳动大军中的主力军，他们的心态和以往的体力劳动者不同，他们更多的自我意识和独立意识，有更多的选择机会，他们更关注自己的成长和收获。

如何让员工积极？如何让自己快乐？如何带给大家、带给自己正能量？经常受到负面力量的影响，负面情绪直接传递给我们同事，一位同事的情绪不好，瞬间就传染整个团队，如何改变这些负面的力量，让大家能持续感受到正面情绪？

### 【课程收益】

本课程通过培训塑造有大局意识、肯担当、踏实敬业、感恩、阳光心态、有活力、有创造力的工作精神。学员将有机会从不同的层面和角度去洞察自己的职业成长思维和行为模式，提升自我素质，通过调动学员积极的投入和参与，跨越思维障碍，缩短行为与目标的差距。此外，学员有机会亲身体过去限制个人成长发展的固有态度和习惯，检视和突破自己的信念和行为模式。

### 【授课方式】

课程教学方法上采用了课程讲授、小组研讨、讨论分享、游戏活动、情景模拟等多种以学员为主导的教学模式，引领学员在培养学习兴趣的过程中提升自我及理解在企业发展中需要调整的角色和应当匹配的能力。采用“四·三·三比例”教学法，即 40%课程讲解，30%互动分享，30%学员自我训练。

【课程对象】企业优秀员工

【课程时间】1—2天

【培训讲师】唐振玮老师

### 【课程大纲】

#### 第一章：正能量团队的学习与定位

##### 1、学习的核心态度

- 商场如战场---不学习的员工是企业最大的成本，宰掉顾客的“杀手”
- 学习是企业和个人最好的投资，不学习的成本是昂贵的
- 企业成功的速度与企业学习的速度成正比
- 学习最快的方法---向成功者学习，向优秀的员工学习

##### 2、认同公司的文化和价值观

- 学习在于认同，认同公司的文化和价值观，及跨越不同发展阶段的障碍
- 学习的关键：改变工作心态

- 能够归零和积极主动的学习

## 第二章：正能量团队的职业心态

### 1、关于阳光心态的三种体验

- 不同的人，对待同一个事物会有不同的心态
- 不同的人：同样的遭遇+不同的态度=不同的人生
- 同一个人：同样的遭遇+不同的心态=不同的结局

### 2、关注工作和生活中的积极面

- 发现并发挥你的优势
- 克服工作中的“机器人”心态
- 对自己的承诺 100%
- 如何面对挫折打击

### 3、职业心态的观点

- 为高标准的产出负责-----服务你的客户
- 为生存的平台负责-----服务你的企业
- 为自己的职业生涯负责---服务你的理想
- 积极的心态 vs 消极的心态

### 4、塑造阳光心态

- 双赢的心态
- 积极豁达的心态
- 主人翁的心态
- 善于管理自己的情绪
- 职业激励和压力疏解的 5R 方法

## 第三章：正能量团队的沟通与协作

### 1、个人成长与团队的关系

- 团队归属感的三个来源

- 团队精神的核心概念——心中有大局观
- 为什么要合作?团队合作的意义在哪里?
- 成功在于配合：配合公司、配合团队、配合同事

## 2、团队成功的三个层次

- 依赖
- 独立
- 互赖
- 从个人成功走向公众成功

## 3、团队人际相处的六种思维模式

- 利人利己（双赢）
- 两败俱伤（输输）
- 损人利己（赢输）
- 独善其身（独赢）
- 损己利人（输赢）
- 好聚好散（无交易）

## 4、团队中利人利己的双赢模式

- 支持-----理解意图、弱项支持
- 执行-----用心称职、行动迅速
- 汇报-----定期汇报、及时反馈
- 分忧-----大局为重、敢挑责任
- 尊重-----倾听建议、坦诚相待
- 合作-----以事为本、协调分歧
- 协助-----提供信息、给予支持
- 理解-----换位思考、宽容豁达

## 第四单元：正能量团队的责任与敬业精神

## 1、承担责任，充分释放自身潜力

- 责任：既是一个意识问题，又是一个实践问题
- 责任是个人价值实现的前提
- 责任感的5项本质特征
- 责任感修炼的6个步骤

## 2、敬业精神源自对工作的信仰

- 敬业是敬重自己的职业
- 敬业才能立业
- 敬业最大的受益人是自己
- “不值的定律”背后的人性弱点
- 点燃激情，成就卓越

## 第五单元：塑造正能量与企业共同成长

### 1、你是公司的形象代言人

- 职业中同样的起点，不同的结果
- 一切成就源于当下思想和行为的积累
- 目标、计划、行动、成果
- 归零、改变和突破

### 2、成长在感恩与责任之中

- 境由心生：《水知道答案》的感悟
- 感恩家人 感恩父母 感恩企业
- 学会合作，懂得感恩，实现真正共赢
- 感恩来之不易的幸福生活

课程总结、分享

