

# 阳光心态——和谐自我，快乐工作

## 【课程收益】

- 1、心者，道之主宰。
- 2、相由心生，心由相生，境随心转。
- 3、人对了，世界就对了。
- 4、我是因，世界是果。
- 5、我是一切的根源。
- 6、外部一切，皆为内部投射。
- 7、我是所有事情唯一的责任者。

## 【课程特点】

- 1、本课程不是知识的传导、灌输，而是清理、梳理、唤醒。
- 2、本课程融入企业教练技术、心理教练、传统文化多种元素。
- 3、本课程关注学习的趣味性、互动性、实效性。

【课程对象】企业中基层员工

【课程时长】2天

【课程老师】王伯元

## 【课程大纲】

### 一、定向、守则。

- 1、时下，我们为什么要学习？
- 2、过去，你为什么抗拒企业的培训学习？
- 3、企业是什么？
- 4、人生三个时空段：过去、现在、未来；活在当下。

- 5、九牛之人的故事。
- 6、舒适地带。
- 7、 $P(\text{表现}) = P(\text{潜力}) - I(\text{干扰})$ 。
- 8、课程内的角色关系。
- 9、XX 和 OO。

## 二、分组、团建。

- 1、报数分组、选角色。
- 2、建立团队文化与学习目标。
- 3、学习机制共创。

## 三、二人对话

- A、拍档对话。
- B、引导、分享。

### 2、信任行

- A、信任与外人无关。
- B、信任的三种模式与人际关系。

### 3、选择与被迫

- A、拍档故事。
- B、对话、清晰。
- C、总结、共识。

### 4、感恩

- A、梳理人际关系（贵人）。
- B、我们为何拼搏？

C、人生负面情绪的根源是什么？

D、如何看待人生中的逆境？

E、感恩、冥想。

F、学员分享。

### **5、人际关系冲突与面对。**

A、人际关系冲突的原因是什么？

B、这个世界没有对错，只有因果。

C、关于事情的观点是中立的，观点并不伤害关系。

D、情绪的根源是怎样的？

E、情绪化表达与表达情绪。

F、较劲练习。

G、放下对错，告别纠结，取回力量。

H、怎样处理好工作中的各种关系。

### **6、今日功课：1、电话功课。**

2、文字功课。

#### **一、昨日功课分享。**

A、梳理回顾昨天课程。

B、珍惜现在所拥有的一切。

C、感恩生命中的每一个发生。

D、孝道讲解。

E、孝道践行承诺与规划。

F、感恩工作中的领导、同事、客户，感恩企业。

## 二、受害者与责任者

- A、何为受害者、责任者？
- B、受害者与责任者的故事。
- C、受害者与责任者的好处与代价。
- D、工作中我们为什么不愿多承担责任？
- E、工作中，我们到底是基于目标做选择，还是基于习性做选择？
- F、建立责己思维，学会归罪于内。

## 三、生命之轮

- A、人生中的停、看、选择、行动，
- B、拥抱生命、拥抱生活、拥抱工作。
- C、以百分百的承诺心、感恩心、责任心面对生活、工作、人际关系。

## 四、责任风采

- A、若要如何，全靠自己。
- B、数字解析为什么领导承担的责任最大？
- C、责任担当与职涯发展。
- E、愿担事、会担事是职涯规划目标实现的唯一捷径。
- F、我有什么想法就有什么生活，我有什么心态就有什么路给我走。
- G、今天的一切都是我选择责任行动的结果。
- H、我选择责任，才有力量。
- I、选择做大人。

## 五、团队欣赏与凝聚

- A、看人之大、看己之大。

- B、他人的行为背后一定有正面动机。
- C、欣赏别人，用快乐滋养自己的心灵。
- D、团队中的服从、忠诚、推崇。
- E、我是我的世界的创造者。
- F、人在做，天在看，我要时刻累积我人生的正分。
- G、主动付出，深度解读吃亏是福。
- H、我的位置有我的有效行动决定。
- I、感恩企业、感恩领导，承诺百分百的行动与公司共赢发展。

## 六、互通心灵

- A、领导与员工的深情互动。
- B、化解内心隔阂。
- C、承诺下一步的行动方向与计划。
- D、感恩分享。