

塑造阳光心态，积极快乐工作

主讲:魏滨

【课程收益】

- 改变学员消极负面的情绪，塑造健康 快乐 积极 阳光的工作心态。
- 转变工作观念，工作是为自己做，不抱怨，不埋怨 拒绝借口
- 提升忠诚度，树立敬业，负责的工作态度！提升团队执行力！
- 加强团队合作，协调上下关系 开拓创新的意识，让员工学会感恩。

【课程特色】

- 1、百强企业的体验式情景课程，北大教案的经典引进，世界顶级公司职业经理人的言传身教。
- 2、结合中国特有的国情、企情、市情、人情，精心设计的课程内容。
- 3、针对企业存在的实际问题层层剖析，并以独特的“理论讲解+精准案例分析+小组讨论+体验式情景模拟+互动游戏”的激情授课方式展现给学员，以效果为导向，幽默风趣、通俗易懂、见解新颖、深入浅出、别具一格。

【课程大纲】

一、心态对人的影响

- 1、良好的心态影响个人、家庭、团队、组织乃至社会。
- 2、好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

二、心态的力量

- 1、心态影响能力
- 2、心态影响生理
- 3、心态对人的影响

三、人的九类基本情绪

兴趣、愉快、惊奇

悲伤、厌恶、愤怒

恐惧、轻蔑、羞愧

1、好心情的作用：

- 使你产生向上的力量，
- 使你喜悦、生气勃勃，
- 使你沉着、冷静，缔造和谐。

2、差心情的影响：

- 使你不思进取，甚至颓废，
- 使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振，
- 如果你的心情不好，就会跟别人发脾气，不愿意配合别人的工作，人际关系就会紧张。

3、人来到这个世界上究竟是为了什么？

生命的本质在于追求快乐！

使生命获得快乐的途径？

体验活动：画出雨天中的你自己（找到自己的压力）

4、怎么才能让自己快乐？（六大快乐工具解析）

第一个工具：改变态度 态度决定结果，态度改变命运。

心态影响人的能力，能力影响人的命运，生命的质量取决于你每天的心态。

- 如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好；
- 如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽

生活。

第二个工具：学会享受过程

1. 生命是一个过程而不是一个结果！
2. 享受生命过程，精彩每一天！
3. 如何面对竞争？

什么是成功？

什么是幸福？

4. 幸福是旅程，而不是终点！
5. 感知并享受每一天，便是幸福！
6. 春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

第三个工具：活在当下

1.什么是活在当下？

- 现在连接着过去和未来，如果你为现在后悔，你既失去了未来，又联不上过去，
- 你能够把握的只有现在。不要让过去的愉快和将来的忧虑像强盗一样抢走你现在的愉快。把握现在，成就未来。

- 要以未来为导向活在过程当中如何面对现状？如果你不活在当下，就会失去当下。

第四个工具：学会感恩，感恩获得好心情

只有感恩才会懂得珍惜，感恩就是在丰富自己的人生，感恩让我们变得更快乐！

两个思考

- 1 为什么我们能原谅一个陌生人的过失，却对自己的上司和身边的同事的小过错耿耿于怀？
- 2 为什么我们可以为陌生人的点滴帮助而感激不尽，却无视朝夕相处的同事和公司的种种恩惠并视之为理所当然呢？

第五个工具：如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。

如何保持乐观情绪？

1. 有人这样保持乐观情绪，别人做了对不起他的事情，他不抱怨别人，而是抱怨自己。
因为当你批评自己的时候，你就不再愤怒了。
2. 有了挫折怎么办？
3. 有了问题怎么办？
4. 把问题当成锻炼、成长的机会，学会享受解决问题的过程。

第六个工具：压力大怎么办？。

5. 要学会弯曲，刀再锋利，只要一碰就断，也没有什么用；
6. 做人应该外圆内方。
7. 不能改变环境就适应环境。
8. 不能改变别人就改变自己。

体验游戏：倾诉（传递压力与释放）

五、乐观心态的四个步骤

第一步：养成一种习惯，发现生活的美好方面。

第二步:宽容过去

第三步：学会利用现有资源把事情做成而不是消极等待。

第四步：服务他人。

9. 金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。
10. 帮助他人，成就自己。
11. 爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之；
12. 懂得关怀获得朋友，懂得放心获得轻松；懂得遗忘获得自由；
13. 你不能做成你想做的一切，你只能做成你想做的一点。

互动分享：我的情绪调整方法

结语：活在当下，未来导向。