

《塑造阳光心态，提高职业幸福感》

课程背景

- 1、员工对工作认识不够全面；职业幸福感较低；
- 2、员工总感觉工作压力太大；缺乏对职业的正确理解；
- 3、员工工作积极性普遍低落；未能树立阳光工作心态；
- 4、缺乏调整及改变现状措施，未掌握提升职业幸福感措施。

培训目标

- 1、帮助学员正确看待工作收获，意识到工作并非只为挣钱；
- 2、引导学员认识到工作价值所在，提升工作的积极主动性；
- 3、使学员树立阳光心态、积极阳光的看待工作中遇到的问题；
- 4、帮助学员掌握提升职业幸福感的具体方法和措施。

培训对象

基层员工，基层管理者，班组长、中层管理人员

培训时长

1天（6H/天）

培训方式

讲授+分享+案例分析+互动+视频分享+讨论

课程大纲

一、幸福自检：你幸福吗？

案例：（视频）从央视街头采访看群众对“幸福”的认识；

- 1、人们对“幸福”的普遍认识；
- 2、思考+讨论：什么是幸福？

二、影响职业幸福感的主要因素有哪些

- 1、工作压力：对工作的认识；
- 2、员工对工作的认同及阳光心态；
- 3、组织氛围及人际关系。

三、职业人应如何认识工作

定位，如何看待“工作”

- 1、发挥自我价值
- 2、提升自我价值

- 3、体现个人社会价值
- 4、拓展人际关系
- 5、获取劳动报酬
- 6、分享：对待工作的四重境界
 - (1) 工作就是“活儿“
 - (2) 工作就是“工作“
 - (3) 把工作当成“事业“
 - (4) 把工作当成“事业“

四、阳光心态：提升职业幸福感的核心

- 1、阳光的人生态度
 - (1) 对自己充满信心；
 - (2) 对未来充满希望
 - (3) 对生活充满目标
 - (4) 对工作充满激情
- 2、积极的工作态度
 - (1) 敬业的心态：职业人的核心准则；
 - (2) 自发的心态：积极主动的工作；
 - (3) 主人的心态：为自己工作；
 - (4) 使命的心态：为你的工作赋予意义；
- 3、宽容的待人态度
 - (1) 静坐当思自己过，闲谈莫论他人非；
 - (2) 敬君子方显有德，怕小人不是无能；
 - (3) 能吃苦方为有志之士，肯吃亏不是痴人；
 - (4) 退一步天高地阔，让三分心平气和。
 - (5) 总结：严以律己，宽以待人
- 4、感恩的生活态度。
 - (1) 对企业感恩：提供平台、工作机会、丰厚待遇、拓展关系…
 - (2) 对领导感恩：传授技能、认真指点、明确方向、承担风险；
 - (3) 对同事感恩——无私协助、鼎力支持；
 - (4) 对父母感恩——太阳光大，父母恩大。

五、职场人际关系处理 8 法则

- 1、尽快让别人注意到自己。

- 2、用心完成自己的任务。
- 3、深入，全面了解工作环境。
- 4、肯定自己的能力。
- 5、让自己充满热情。
- 6、改变根深蒂固的旧事物。
- 7、欲成大业，请先从小事做起。
- 8、不要搬弄是非，

六、提升职业幸福感的十大法宝

- 1、调整心态，乐观自信——快乐，是一种选择
- 2、明确目标，坚持到底——坚持就是胜利
- 3、离开你的“舒适区”——挑战自我，成就人生
- 4、把你的工作赋予意义——天生我才，必当大任
- 5、与工作谈一场恋爱——始于热爱，至于至善
- 6、与富有激情的人交朋友——物以类聚，人以群分
- 7、学会热爱“麻烦”——吃一堑则长一智
- 8、干一行，爱一行——三百六十行，行行出状元
- 9、为你自己工作——“人不为己，天诛地灭”
- 10、工作就是你的事业——在自己的岗位上创业