

## 《乐在工作 塑造阳光心态》



### 【课程时长】

1天（共6学时）

### 【课程对象】

职场人士

### 【课程老师】

张瑶老师

### 【课程特色】

全程采用 讲授/案例/提问/角色扮演/小组讨论+互动体验式教学，通过张瑶老师精心设计的体验活动，让广大学员在体验中感悟、触动，从心灵深处释放多年累积情绪压力最终留下刻骨铭心的心灵痕迹。

- 独特：所有的体验活动均由张瑶老师特别设计，各种体验活动震撼人心，独一无二。
- 新颖：在体验式中感悟、触动，学员尽情发挥，教学模式新颖独到。
- 互动：全程体验式教学，学员积极参与，老师点评，课堂气氛活泼，深入人心。
- 快乐：授课方式灵活多变，启发性教学趣味横生，会心一笑中领悟真谛。
- 实战：课程紧密结合学员遇到的各种在工作中情绪压力疑难问题进行剖析。

### 【课程大纲】

#### 一、乐在工作，塑造阳光心态

##### ——做自己心理的主人

- 1、还原积极想法 走出心情低潮
- 2、通过自我对话 摆脱悲观陷阱
- 3、放弃抱怨与托付心态
- 4、做自己情绪的侦探
- 5、塑造阳光心态 7大信念
- 6、出色的员工必是出色的演员
- 7、幽默是最好的坏心情最好的防弹衣
- 8、大脑 SPA,是快乐工作的秘方

本节部分深度心理体验活动

- 积极与消极体验——悲欢与喜悦的结局
- 快乐心态体验——正方形
- 同理心体验——超级模范

## 二、乐在工作，塑造阳光心态

### ——找寻乐工作的心理密码

#### 1、七大通关秘笈 抢救挫败心情

- 做好心理准备，冲刺职场跑道
- 工作的成败，根本取决于心态
- 赋予心理意义，增加工作动力
- 为乐趣而做，而非为钱而做
- 去除职场“被迫害妄想症”
- 自己觉得好玩，工作就一定好玩

#### 2、快乐心态的“五大高压线”

- 执行不到位，不如不执行
- 树立主人心，打工心态害自己
- 这是我的工作，这是我的责任
- 干工作就是要“凭结果说话”
- 请千万别带着“情绪”来上班

#### 3、关于“职场疲惫心态”的反思

- 干这活没意思，每天比坐牢还难受
- 工作太累了，工资才这么点
- 不关我的事，我只是个打工的
- 行了，行了，没有必要搞那么好
- 没什么了不起，大不了明天不干了

## 三、乐在工作，塑造阳光心态

### ——培养职场良好心态，赢在工作

#### 1、打破工作迷思，揭开工作真相，乐活工作

- 理想工作，应该是一直有趣而富有变化，才能让人乐在其中
- 轻松无压力，才是理想的工作环境
- 只要把自己的本分工作做好就可以
- 工作久了，能力无法发挥，悲观者认为此工作不适合自己

#### 2、摆正心态，积极应对职场逆境

- 绝不混日子，不浪费岗位
- 储蓄人生，人在做事，天在看
- 坚持到底，对待工作长远忠诚
- 感恩企业、快乐工作、幸福生活

#### 3、摆正心态，“储备幸福工作心理资本”

- 社会：先做人，再做事
- 做人成功了，做事才能成功
- 做事要认真，做人要厚道
- 职场就是道场，工作就是修行
- 摆正心态，左手做人，右手做事
- 摆正心态，做正能量之人

#### 视频分享

- 董明珠教会我们什么？
- 士兵突击的精神

本节部分深度心理体验活动

5分钟释放情绪——头脑放松体操

8分钟压力放松术——冥想心灵花园

**总结：新时代职场魅力女性调整心态，权衡好工作家庭和社会的关系，拥有魅力人生！**