

# 《阳光心态与乐在工作》

## 【课程背景】

多数职场努力打拼的人是为工作而工作，他们认为：快乐是工作场所的杀手；工作是无聊，厌烦的事，上班盼下班，下班盼假期，小长假盼长假，长假盼年假；快乐只存在于工作完成之后和不工作时；如何让员工或团队成员热爱自己的工作，干劲十足，齐心协力，共创佳绩？

而让工作变得快乐和有趣，使管理更轻松是每一个管理者最为关注的问题；要想成功、系统、长期地实现快乐与工作相融合，需要的是一种适合于所有人和所有公司的；方式，不仅需要改变行为方式，更需要改变思维方式。

本课程打破固有的思维，提出工作创造快乐远比快乐带动工作更有价值。

## 【课程收益】

- 帮助员工在思维意识层面的转变；
- 有针对性且操之可行的改善方案；
- 帮助员工建立积极正能量的心态；
- 帮助员工找到事半功倍的好方法；

- 实现厌恶工作到快乐工作的蜕变；
- 提升员工动力，提升企业竞争力。

### 【课程时长】

1 天（6 小时/天）

### 【课程老师】

张瑶老师

### 【课程大纲】

课程导入：你在为谁工作？为什么要快乐工作？

#### 一、快乐从改变对待工作的态度开始

- 1、视工作是快乐地带薪学习
- 2、把交给你的工作都要做好
- 3、公司的问题就是你的机会
- 4、专注和热情是快乐的源泉

案例研讨：西雅图的鱼贩子为什么那么快乐？

#### 二、快乐是一步步地达成目标

- 1、要建成楼先绘图
- 2、给目标优先排序

3、聪明的设定目标

4、及时的调整目标

实践演练：聪明的设定自己的目标

### 三、好习惯和方法是实践快乐的关键

1、专注：每次只专心做一件事

2、守时：让你的信用倍增

3、创新：打破常规的束缚

4、自制：高效做事的美德

案例研讨：如何养成好习惯

### 四、快乐工作的方法

1、整洁有序

2、统筹时间

3、要事第一

4、高效会议

案例研讨：在平时我们有哪些浪费时间的行为？准备如何改正？

培训视频：高效会议技巧

工具表单：高效时间管理

## 五、快乐工作的渠道

1、数颜色法

2、数数法

3、适时宣泄

4、换位思考

情景剧场：水知道答案

实景演练：雨中的我

实践练习：你是 A 型性格的人吗？

乐观四步曲

## 六、快乐工作的前提

1、专业能力

2、创新能力

3、沟通能力

4、行动能力

5、学习能力

情景剧场：李嘉诚先生如何学习

实践练习：画图识沟通

## 七、均衡生活乐在工作

- 1、赚钱不是人生唯一的目标
- 2、享受工作过程
- 3、养成良好的生活习惯
- 4、学会感恩
- 5、有健康才有快乐
- 6、工作与家庭的均衡
- 7、参加社团活动

案例分享：三个人不同的幸福指数

## 八、行动才是生产力

- 1、制定行动计划
- 2、分享行动计划
- 3、承诺实施计划
- 4、跟踪行动表现

工具表单：行动计划模板

实践练习：制定行动计划



张瑶老师祝大家学习愉快！