
阳光心态与情绪管理

【培训时间】：一天（6H）

【课程大纲】

引言

- 学习的五个层次
- 一、优秀人才心灵成长与阳光心态**
 - 万般皆福气，烦恼即菩提
 - 如何保持阳光心态
 - 悟道即是悟规律悟本质
 - 认知：认知自己、认知团队、认知行业
 - 定位：人生定位、组织定位、职位定位
- 二、保持阳光心态 做卓越领导者**
 - 制度化管理与人本管理的内涵
 - 领导情商——卓越领导者的五项修炼
 - 领导者如何影响下属
 - 领导能力自我检测
- 三、情绪管理**
 - 心理健康的标准
 - 沙赫特理论
 - 情绪从哪里来
 - 焦点与情绪
 - 了解自己的性格
- 四、打造阳光团队**
 - 卓越源于要求 要求要有标准
 - 没有标准就没有执行
 - 人性管理与宽严有度
 - 不授权的后果——领导忙、员工得不到成长
 - 放水养鱼的技巧
 - 如何打造高效阳光团队？
 - 案例研讨

- **课程回顾与问答**