

# 塑造员工阳光心态培训大纲

## ——如何使员工能快乐工作和生活

### 课程背景：

企业中最复杂的因素是人，员工喜怒哀乐的情绪，往往会影响其工作的状态和效率。员工要每天面对工作任务和业绩要求，面对与人合作和人际沟通，没有一个积极的心态，就会产生很多的抱怨和不满，影响着工作效率和良好的生活品质。

员工只有管理好自己的情绪、塑造阳光心态，才能快乐的工作，只有快乐的工作才能给企业创造更大的财富，达到与企业共赢的目的。

### 课程目标：

你快乐吗？生活是一种选择，你选择什么，你就得到什么。快乐其实是一种心态，你缔造阳光，快乐就光顾你。这也是为什么在同样的环境，同样的岗位，有的人生活很快乐，而有人却生活在终日抱怨当中的原因。

通过课程学习帮助您找到如何快乐工作、快乐生活的途径，如何使您拥有像阳光一样的知足、感恩、积极的心态。帮助您快速融入团队，成为一个受欢迎的人，用快乐之心去工作，去生活，建立起积极向上的人生价值观，释放出强劲的影响力以获取健康的人生！

---

## 课程对象：

企业全体员工

## 课程时间：

一天（7小时）

## 课程形式：

知识讲授、方法演练、视频分享、案例分享、活动启事、回顾收获

## 课程大纲：

### 模块一、关于企业和工作

- 1、了解企业
- 2、了解工作现状和工作的作用
- 3、角色定位

#### ——案例分享

### 模块二、乐在工作

- 1、积极心态、迎接挑战
- 2、工作中的你--自我认知
  - 1) 我是谁？
  - 2) 我为谁工作？

---

## 2) 压力、情绪的来源分析

### —— 视频分享

#### 模块三、作情绪的主人

- 1、掌控情绪的步骤：S、T、O、P
- 2、三分钟迷你充电法
- 3、建立良好的自我心像
- 4、创造有利情绪
- 5、“养成健康生活的要素”
- 6、自我察觉调剂情绪
- 7、运用运动转换情绪方法

### —— 案例分析

#### 模块三、突破自我，建立阳光的心态

- 1、突破原有的观念，建立新的行为思想习惯
- 2、对压力说“不”，提高自我能力
- 3、改变心理暗示
- 4、找出自我情绪来源
- 5、建立自我调解系统
- 6、树立明确的生活目标
- 7、快乐工作的七种武器
- 8、生活快乐的法则
- 9、建立快乐的人生模式

### —— 活动启示

#### 模块四、自信心建立，自我提升

- 1、自信的力量

- 
- 2、自信心是成功的基石
  - 3、如何建立自信心
  - 4、树立终生学习的意识
  - 5、自我激励
  - 6、努力让自己在团队中成为不轻易被人取代的人

尾篇：[精彩案例分享](#)      [课程回顾](#)