

---

# 《重塑心灵》

## 一 《情绪管理课程》

### 【课程收益】

帮助职场员工认识自我、适应企业。

使员工保持良好的工作心态、对工作充满激情、传递正能量。

通过培训使学员明晰人生态度，积极处理个人与企业及社会之间的关系。

助于企业实现和谐的竞争关系，融洽团队协作。

### 【课程背景】

企业各级员工，由于生活和工作各种压力，往往使其工作态和情绪受到负面影响。

这些不良心态和情绪会给服务工作造成一系列的问题，比如：工作时冷漠态度和消极执行、及不良情绪导致的沟通障碍甚至服务事件等。如不及时消弭，长期积累，这些问题将对服务质量、企业形象，乃至企业利益造成巨大损失。

如何使员工在工作中培养良好的心态、树立积极的工作态度、保持良好的工作情绪，以维护进而增长企业利益，对企业来说都显得尤为重要。对员工而言，拥有良好而积极的心态和情绪，将是迅速超出同济，奠定自我岗位基础，乃至快速实现提升的不二法门。

【课程对象】 企业全员

【课程时间】 6 小时

【课程形式】 本课程采用案例+讲授+互动的授课形式，使学员轻松完成培训内容。

### 【课程大纲】

#### 模块一：不盲目的工作与生活

1. 生命的意义
2. 我们为什么而感到快乐?
3. 我们为什么又失去快乐?
4. 不要抱怨，每个人都是病人

---

## **模块二：从根本上改变看世界的态度**

1. 我们认知事情的依据
2. 做与不做的真实动机
3. 方法就在你自己的选择中

## **模块三：我究竟是“我”吗？**

1. 我的身份、角色与我的价值
2. 自信与自卑的关系
3. 自爱与自私的关系
4. 自尊与自傲的关系
5. 自我价值建立的方法

## **模块四：是世界限制了我，还是我困扰了我？**

1. 我生气、愤怒、伤心、绝望。。。来自于哪里？
2. 情绪究竟是什么？
3. 任何情绪都有一个专属的根源
4. 控制情绪不如管理情绪
5. 压力并非想象的可怕
6. 处理好人生三件事

## **模块五：我和世界的根本关系**

1. 放不下，怎么办？

---

2. 我在世界的人生根本

3. 了解真相的意义

4. 反省与改变

5. 把心带回家

6. 内在的光芒

**模块六：呼吸感受**