

# 【阳光心态之——快乐工作 EasyGo!】

讲师：韩丽

## ✦ 培训目标

- ◆ 掌握在销售工作中创造快乐的秘笈；
- ◆ 了解认识销售工作的压力及其来源，学会管控工作压力；
- ◆ 面对职场打击、挫折时的应对策略与方法；
- ◆ 感悟职场中我们与同事、与客户的相处之道。

## ✦ 培训课时：3 小时

## ✦ 培训技术：

理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、视频赏析、技术演练

## ✦ 培训大纲

### 一、来到快乐工厂 (时间：1 小时)

- 快乐的三种形态：
  - 生理 (短暂的) 快乐、心理 (满足需求) 快乐、精神 (影响长久的) 快乐
- 我们所追求的快乐：快乐是积极、阳光的生活态度，是一种能力
- 积极阳光心态的影响力：
  - ◆ 死亡与重生的力量
  - ◆ 消极态度与积极态度对金钱的思维方式对比
  - ◆ 消极态度与积极态度看待问题的角度对比
- 如何创造职场快乐
  - ◆ 做一棵驾驭自己生命的积极树
  - ◆ 方法：自我觉察→启动积极转换器→积极语言
  - ◆ 训练：结合销售工作的情景进行积极思维训练
  - ◆ 习惯：21 天积极手环养成积极思维的习惯
- 快乐是可以传递的

### 三、走进能量库 (时间：0.5 小时)

- 自我激励
- 心中有目标，行动有干劲
- 立即行动，接受改变
- 山不过来，我就过去
- 打破固有思维
- 被拒绝后的自我提示

### 四、翻越压力山 (时间：0.5 小时)

- 什么是压力、什么是情绪
- 寻找身边的压力源 (工作、自身和生活)
- 压力的生理、心理、社会不同的表现
- 压力的类型：事务型压力、环境压力、观念型压力、人际型压力
- 压力与效率的关系：倒 U 曲线
- 压力与情绪的关系
- 消除或减弱压力源的方法与演练：时间管理法、心理预演
- 管控负面情绪的方法
- 我有拖延症该怎么办？

### 五、挑战挫折谷 (时间：1 小时)

- 人生难免跌入挫折谷

□ 面对挫折的六类表现：

- ◆ 怨天尤人
- ◆ 愤世嫉俗
- ◆ 杞人忧天
- ◆ 苦不堪言
- ◆ 苦中做乐
- ◆ “命运的宠儿”

□ 认识莱斯特

□ 挫折行动四部曲

□ 训练：勇闯挫折谷

- ◆ 将压力转化为动力
- ◆ 最可怕的敌人,就是没有坚强的信念
- ◆ 成功一定有方法，成功=方法+重复
- ◆ 没有强大的个人，只有强大的团队

**让员工主动、快乐的工作；  
让团队协调、高效的运转！**