

《阳光心态》

【课程讲师】 金毅峰

【课程时长】 1-2 天

【培训对象】 全体员工和管理人员

【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，享受工作才能快乐的工作，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。

【课程收益】

- ◆ 通过课程学习帮助学员找到如何快乐工作、快乐生活的途径；
- ◆ 掌握阳光心态塑造的有效技巧；学会自我调整与自我管理；塑造阳光心态；
- ◆ 建立起积极向上的人生价值观；营造积极向上的团队文化氛围！

【授课方式】

专业讲授+案例研析+声像视听+心理游戏+团体支持+感悟分享+性格测评等授课方式，深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启导感悟，能促使学员充分吸收、主动接受。

【课程大纲】

课堂破冰：气氛调控（互动训练 15 分钟）

一 第一章：培养基层管理人员阳光心态（课时：45 分钟）

什么是阳光心态？

案例讨论：阳光心态如何形成

转念法：认知改变决定心态

正念法：阳光心态与习得性希望

第二章：塑造基层管理人员阳光心态的方法（课时：240 分钟）

一、基层管理者阳光心态的建设（课时：60 分钟）

影视案例分析：“狮口夺食”与阳光心态建设

老鼠溺水实验：基层管理者如何提升自信心

现场互动：调整归因与开发员工的乐观品质

二、性格特点与阳光心态（课时：60 分钟）

团体分享：发现我们不同的行为风格

心理测评：领取你的性格色彩

测评分析：性格与心态的关系

不同性格特点培养阳光心态的锦囊

三、大脑科学与阳光心态（课时：120 分钟）

脑科学：三位一体的大脑

1、 本能脑、情绪脑与理性脑

2、 **互动环节：测试情商**

2.1 情绪与表情

2.2 微表情与杜乡

2.3 情境下的情商

三个大脑的职场表现

(1) 阳光心态的心身互动与作用

- 1、身心纽带：紊乱的油门和刹车
- 2、内分泌：是什么偷走了我们的活力
- 3、劳苦功高的心脏：透过 HRV 看心脏活力
- 4、现场测试：“正能量身心健康管理系统”测试抗压能力和心脏活力

(2) HRV 协调技术：阳光心态两步操

- 1、HRV 协调技术的方法与原理---协调身心，轻松减压
- 2、正能量身心健康管理系统，见证 HRV 协调技术的神奇效果

第一步：专注于心

- a) 注意力意味着什么
- b) 视频教学：注意力测试——消失的猛兽

第二步：专注呼吸

- 1、心身行的连接点：呼吸
- 2、正确呼吸的方法和意义

第三步：专注体验

- 1、提高青春激素的有效途径
- 2、专注体验的方法
- 3、互动讨论：改变人际关系的面相

第三章：如何打造具有阳光心态的团队（课时：60 分钟）

- 1、破译阳光心态密码：阳光心态与快乐的关系
- 2、阻碍阳光心态的三座大山
- 3、影视案例分析：持续提升阳光心态的两个途径
- 4、现场互动：提升阳光心态的一个中心