

# 《企业员工心态调适训练》

## 【授课时长】

6个小时

## 【课程收益】

- 1、通过讲授阳光心态、共赢心态、感恩心态，让员工达到调整心态，把握姿态，适应时态的目标
- 2、帮助员工认识和减轻心理压力，愉快的工作学习

## 【授课对象】

企业全体员工

## 【课程特色】

讲师讲授、案例分析、视频+游戏+课堂讨论和分享

## 【课程大纲】

《成功从“心”开始----员工阳光心态训练》

一、阳光心态，快乐之源

什么是阳光心态？阳光心态是积极向上、知足常乐、感恩图报、乐观豁达观的一种心智模式。

(一) 心情好才有好生活

故事 1、两个小孩子 故事 2、当你被偷以后会怎么想？

(二) 发现美丽，乐观豁达

1、生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛

课堂互动：赞美你的……

2、好孩子是夸出来的

观察：黑点

故事：1、只有你能欣赏我

(三) 知足常乐 知不足常思 不知足常进

1、来点阿 Q 精神

故事 2：人人都是百万富翁

2、只看自己拥有的，不看自己没有的

案例：黄美廉的故事

3、积极奋进，演绎精彩人生

视频：谢绅山的故事

二、共赢心态----和谐之根

共赢心态是一种理解、包容、合作共赢、和谐共事、成人达己的心智模式 合作才能共赢

(一) 帮助别人，成就自己

- 1、自己的成长需要他人的扶持
- 2、帮助别人成功自己才能成功

(二) 学会包容，懂得分享

- 1、情商比智商更重要
  - 2、宽以待人，严以律己
- 三、感恩心态----心灵之魂

(一) 感恩心态及其特点

- 1、感恩是一种幸福生活方式
- 2、感恩是一种基本的伦理美德

(1) 感谢父母。(2) 感谢老师。(3) 感谢无私帮助我们的人，他们用真情温暖我们的身心；  
(4) 感谢接受我们帮助的人，他们用无奈延续我们的善良。

(二) 爱出者爱返，福往者福来(知恩、感恩、报恩)

- 1、善于赞美
- 2、心存敬畏
- 3、停止抱怨
- 4、乐于奉献