
《职场正能量-阳光心态》

【课程背景】：

越来越多的企业都发现：员工办事效率长期得不到提升甚至不断下降、一到公司就感受到士气低落、职场抱怨，更有甚者是导致事故频发、成本不断上升等；这一方面是新入职员工在陌生的环境下工作不适应，与理想相距太大，没有做好职场人的准备，另一方面是在激烈的竞争和过重的压力面前，因为没有建立正确职场心态观，出现了心理紧张、痛苦压抑、垃圾情绪、丧失信心等不良心理状态，而又不知如何处理，导致频繁跳槽，人员流失等不良影响。

职场阳光心态，就是积极，知足，感恩，达观的一种心智。具备阳光心态可以令人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助我们提升绩效，缔造团队和谐和自我和谐，大大降低组织沟通成本和矛盾冲突代价。

【课程收益】：

克服浮躁的职业心态，视困难为历练，减少职场抱怨；

培养积极的职业心态和坚定的成功信念，使企业员工对成功的职业心态有全新认识；

对本人的心理需求和心态状态有更深入了解，激发内在工作动力与职业对接；

调节情绪，从而解决工作中的心态问题；

持续加倍付出与积极的进取心，将全面提高团队凝聚力与战斗力。

【课程特色】：

课程应用职场心理学、职业规划及成功心理学等相关理论，借助教学视频，以调整职业态度、提升个人内在精神动力为主旨，结合众多生动、深刻的真实案例等，采用讲授、案例研讨、游戏互动等方式进行演绎。

【适合学员】：企业员工

【授课时间】：6小时

【课程大纲】：

一、职场面面观

- a) 不良心态所致职场问题
- b) 20 世纪与 21 世纪人才需要对比

二、职场压力和委屈

- a) 寻找你的压力源
- b) 应对职场委屈
- c) 压力管理的原则
- d) 为何工作？为谁工作？

三、寻找教练

- a) 好教练的标准
- b) 什么样的人容易获得教练的青睐

四、自内而外的改变

- a) 关于职场价值
- b) 心态的力量
- c) 心理资本
- d) 受害者与责任者

五、积累资源

-
- a) 拓展职场人脉

六、超越期望

- a) 工作的三种精神境界
- b) 怎样快速适应变化：学习力
- c) “资源库”的标准
- d) 什么样的人拥有优质“资源库”

七、职场收获

- a) 付出与回报
- b) 外职业生涯与内职业生涯
- c) 如何快乐工作