

---

## 激扬青春，超越自我心灵激励课程

### 课程目标

- 1、用正确、理性的认知模式管理压力与不良情绪；
- 2、掌握压力与情绪的自我管理方法与技巧；
- 3、焕发工作与生活的热情，建立融洽的社会关系与工作关系；
- 4、提升幸福指数与工作满意度，提高工作绩效与职业竞争力。
- 5、激发员工的热情，在淡季创造“不淡”的业绩
- 6、“只有淡季的思想，没有淡季的市场”，增强比同业更多的心态优势
- 7、打造人员永远的积极心态习惯

### ★课程大纲

决定业绩的三方面：态度、知识、技巧

第一讲掌握情绪的基本理论

- 1.什么是情绪
- 2.认识情绪的种类
- 3.情绪的存在方式

第二讲心态与个体影响机制

- 1、九个人过桥的试验
- 2、死囚试验
- 3、踢猫效应
- 4、人对情绪的三种反应

常怀感恩的心，了解生气的代价

心态稳定性自测

第三讲七剑塑造阳光心态法

一、了解心态的来源

- 1、ABC理论
- 2、思想和信念是底片，行为和结果是照片
- 3、情绪—绩效金字塔

二、了解信念的力量

- 1、信仰无所谓好坏，只要适合你的就是最好的
- 2、你所相信的决定，你所拥有的。

三、相信一切皆有可能

- 1、只有想不到，没有做不到
- 2、成功就在最后的坚持中
- 3、不要自我设限

四、相信一切都是最好的安排

- 1、那太好了！那太好了！
- 2、一切的发生都将有利于我

五、学会享受过程

- 1、人生真正的挑战是什么？
- 2、人生两大痛苦是什么？

六、学会活在当下

- 1、最重要的事、人、时间

---

2、如何面对现状？

七、学会改变态度

1、为什么要改变态度

2、面对负面情绪的正确心态

第四讲压力调节的技巧

1、压力是社会的常态

2、觉察压力有三个层次

3、三招搞定你的压力

4、应对职场压力的 5R 策略

5.说话语气及音色的运用

6.沟通视窗及运用技巧

第六讲调整心态，快乐工作

1、快乐的钥匙

2、我们为什么要工作

3、心灵解码

4、快乐的十五种技巧