
《阳光心态塑造》

【课程时长】

1天,(7小时)

【培训对象】

全员

【培训方式】

激情讲述，充分互动，现身说法，案例分析研讨等

【培训目标】

改变对待自己的心态，接受真实的自己，塑造一个最好的“我”；让你始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。

【课程大纲】

一、与企业共命运——为你自己工作

(1)理清职场人生三个基本关系，做好自我管理

你和自己的关系：

你对现在的自己满意吗？找寻自己的人生目标。如何能够达到快乐工作？

你和工作的关系：

工作是什么？工作是为了什么？为谁工作？

培养干一行、爱一行的职业精神。

你和企业的关系：

我能为企业做什么？企业的目标是什么？个人的使命是什么？

正确处理职业理想和理想职业的关系。

(2)培养积极心态和良好职业习惯、职业作风

爱岗敬业

你是否热爱你的工作?对工作是否有使命感和责任感?

你是否全心全意投入你的工作?你认为工作是一种乐趣吗?

成大事者的关键：塑造诚信形象

人无信而不立。

注重从细节处建立良好信誉。

忠诚是一种人格特质，拥有它就能拥有团队成员的信任。

培养良好的习惯。

成功必备：培养真正的责任感

主动承担责任是为自己负责

对结果负责，没有任何借口，从细节处做起

自律

用最高的职业标准要求自己最严格的标准应该由自己设定，而不是由别人要求

不为薪水而是为自己的成长工作

自动自发，不要只做上级吩咐过的事

懂得感恩，接受工作的全部

(3)养成七个良好的职业习惯

少说多听----- 真正了解事情真相 少坐多动----- 真正发现问题

善于思考----- 真正打破惯性思维 换位思考----- 真正理解对方

要事第一----- 真正赢得时间 做事尽心----- 真正掌握人生

勤俭节约----- 真正拥有成本意识

(4)永远维护企业形象

作为企业的一名员工，不管走到哪里，始终都要记得自己是什么企业的员工，记得维护公司的形象，这是作为公司员工的基本职业道德!

企业形象不仅靠企业各项硬件设施建设和软件条件开发，更要靠每一位员工从自身做起。塑造良好的自身形象。

员工的一言一行直接影响企业的外在形象，员工的综合素质就是企业形象的一种表现方式。

(5)细节成就完美

细节是专业，注重细节是工作态度。

(故事导入)上帝说：“你看，你看，细节的心就是心态的脸。”心态变了，细节也就溜了。

不管大事小事忽略了细节都会给工作造成不同程度的影响或损失。

(细节法则)所以美国成功学大师戴尔·卡耐基就说：“一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业。”

(6)与企业同甘共苦、自动自发、信念坚定、充满热忱

不管遇到什么困难，永远不后退，一旦听到企业遇到什么危机据辞职不干的人是难以获得成功的。

“自动自发”就是一种可以帮助你扫平挫折并积极向上的人生态度。老板不在身边却任然卖力工作的人，将会获得更多的奖赏。如果只在别人注意时才有好的表现，那么你永远无法达到成功的巅峰。

二、改变态度

生命的质量取决于你每天的心态。

同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。

心态决定人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果你想改变自己的世界，改变自己的命运，那从现在开始改变自己的心态吧!

三、学会享受过程

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果;如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一张单程票。

四、活在当下

活在当下的真正涵义来自禅，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。“活在当下，学会放下”：现代社会实在令人困惑不解——生活富裕了，但压力越来越大;收入增加了，快乐却越来越少。其实，累与不累只是一种感觉。压力的大小，主要取决于自己的心态。快乐与不快乐，就看你是否学会了放下。

放下，是一种生活的智慧。

五、融入团队：没有完美的个人，只有完美的团队!

团队的5P要素

团队对个体的影响

团队合作以求最好

(活动：描绘愿景)团队愿景——我们共同的未来

六、感恩惜缘——相亲相爱一家人

心怀感恩：企业是我们共同的家园

感谢领导，感谢同事，感谢家人，感谢每一位支持我的人。这是我们共同的家园，这里有一种归宿感，这里有一份关爱，这里有我们共同的明天!

音乐引导《相亲相爱一家人》