

阳光心态

课程介绍

关心员工，表达公司对人的关怀；提高对公司的认可度和忠诚度。
磨刀不误砍柴工，更积极的员工，会做出更多的贡献。本课程帮助员工提高压力管理能力，提高情商，学习压力事件应对策略，帮助员工改善情绪和工作状态，提高工作效率和解决问题能力。
对人全方位的关怀：生理、心理、社会适应，各方面协调努力，缓解压力状况。

课程目标

通过一天的课程，学员将能够理解与掌握：

- ◇ 面对压力——自我的工作与压力状况
- ◇ 人在江湖——压力利弊分析
- ◇ 了解自我——我的心态，接受自我
- ◇ 阳光心态——乐观幽默
- ◇ 健康生活——掌握身体节律与调节方式
- ◇ 情绪管理——情绪的自我认知、表达与管理
- ◇ 积极态度——直面压力事件，积极人生态度
- ◇ 人生目标——我想要什么，什么会带来平和、满足与快乐，
- ◇ 理解他人——理解他人，激励他人，提高与他人相处能力，帮助下属管理压力

课前准备

- ◇ 一般课程常备的器材（如电脑投影仪、音频、扩音器、白板、白板笔等）
- ◇ 如可能分组，则 flip-chart 纸（每组至少 3 张）、彩笔（或白板笔）每组至少一支、会场布置应适合分组讨论，每组 5 - 6 人，并且室内应有足够的活动空间。

授课方式

- ◇ 课堂讲解、实际演练、角色扮演、互动活动、小组讨论、案例分析

授课对象

- ◇ 各级管理人员、员工等

课程内容提纲

第一篇 认识压力

- 压力的来源：认识压力
 - ◆ 工作与生活中的压力来源
 - 《工作中的一天》（连环漫画）
 - ◆ 压力——生存的本能
- 压力的影响曲线
 - ◆ 压力与工作表现
 - 倦怠
 - 发挥失常
 - 拖拉
 - ◆ 压力的身体、心理表达
 - 中国人的身心表达
 - 个人压力状态的测量

第二篇 阳光心态——接纳自我

- 了解自我：我对压力的感受？（量表，分组讨论）
 - ◆ 分析不同的人对压力感受差异
 - ◆ 认识自我对压力的感受与应对方式
- 《武林外传》——认识自我，接受自我
 - ◆ 幽默人生

第三篇 身体是革命的本钱——调整身体状态，准备迎接挑战

- 生活节律——健康的基石
- 认识情绪周期——合理安排工作
- 积极减压——运动
- 健康饮食——影响情绪的饮食
- 给你的脑子放个假——行为训练
 - ◆ 深呼吸放松法
 - ◆ 想象放松法
 - ◆ 肌肉放松法
 - ◆ 生物反馈法
- 调整社会适应状态，主动管理个人生活和压力
 - ◆ 自我探索：

- 我的梦想，我的目标？
- 工作与生活的八大方面
- 个人价值观探索
- 财富的意义
- 如何获得自尊？
- ◆ 时间管理 (如果上过类似课程最好，可以不上这个部份)
 - 第二象限的时间管理
 - 时间管理与人生目标管理
- ◆ 工作与生活的平衡
 - 职业生涯发展阶段与压力，
 - ◆ 人生发展的几个阶段
 - ◆ 职业生涯的阶段性的
 - ◆ 调整自我，适应职业生涯发展
 - ◆ 协调个人目标和工作需求
 - 我们想要什么？
 - ◆ 基本生存需求
 - ◆ 尊重与自我实现
 - 如何获得自尊
 - 建立归属感
 - 帮助他人获得尊重与满足

第四篇 积极应对压力

- 如何治疗**拖拉症**？
- 积极策略与回避策略
- 问题中心与情绪中心
- 案例讨论
- 总结
- Q&A

课程回顾与总结