
阳光心态

所谓幸福并非指拥有许多东西，而是充满爱心，与人分享，赢得尊重，充分地享受身边所拥有的一切。人生的价值不仅是获得金钱、地位与荣誉，它的价值还在于使你满足自己的兴趣，获得内心的愉悦。

通过学习提高学员对自我及他人情感、压力和情绪的觉察能力与洞察力；课程将从创新思维、自我认知、自我意识、自我管理、情绪管理、压力调适、有效沟通等方面展开学习讨论，期望达到以下目标：

世界上最大的限制莫过于自筑樊篱的自我限制，而最大的自我限制又莫过于自我思维的束缚限制。只有从凝滞僵硬的静态、片断、机械的习惯性思维中“解脱”出来，我们才可能再造生机、有效管理、健康发展。

1、面对工作中出现的问题，我们应该系统的、整体的、动态的去思考，系统思考是“方法论”的突破，制度、工具和培训不能解决根本问题，我们必须看的比这更深刻。我们应该思考的问题是惯用的解决方法为什么不佳，期望的“杠杆点”在哪里？

2、正确的认识自己，也就认识了这个世界。一个人对自己的正确认知，决定了他今后人生成功的程度。最严重的错误莫过于不觉得自己有任何错误。

3、提升学员的情商和压力处理能力，让学员透过对自己及他人情绪的了解及支持，能够妥善处理自己的负面情绪，掌握快速处理和管理负面情绪与压力疏导的方法与技巧，化阻力为动力；

4、正确的认知他人的情绪背后的出发点，改善人际交流的模式令工作更愉快，同事相处更和谐，发挥团队协作能力；学习面对异议、指责、投述、突发事件的处理方式；

5、掌握有效的自我激励和激励他人的方法，保持积极正面的心态。减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣；

6、消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；

7、增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，树立明确的人生目标、快乐生活，开心工作。

8、使学员在激烈的市场竞争中，能够保持正面、积极的心态面对各种矛盾与冲突，与团队成员一起携手并进，实现可持续的事业发展。

课程内容：

工作中的现象与“困惑”

走出思维意识的“胡同效应”

突破思维束缚 走出思维迷宫

制度流程：变化的外因；

思维方式：变化的内因

正确思维：由内向外

思维效率的核心：解决问题

系统思考：方法论的突破
找到问题的根源 造成差距的原因
人的命运蕴藏在思维之中
积极的自我暗示
思维的三维过程
灵魂总是通过形象思考
创新思维的源泉“右脑”
自我沟通、自我管理、自我激励
思想的力量（思想是万物之源）
心理结构与行为机制的关系
人格：性格、气质与潜质
气质与性格的关系
人类性格三大缺陷
个人使命宣言
自我认知的“偏差”
自我盲点、盲区
自我反省
ABC 情绪理论
洞悉情绪背后真正的“诱因”
情绪“自我调控”
情绪“盲点”
学会“移情”
认知疗法与接受、承诺疗法
情绪短路与情绪管理
情绪周期
认知归因与情绪反应
压力造成的现象
认识压力（压力源）
心灵的沟通
“心病”自己治---“格式塔疗法”
忧虑的组成
积极面对压力
压力管理（毅力：无可取代的美德）
减压的“3R”原则
逆境商（AQ）
积极的自我形象
“宽恕”治愈伤痛的良方
停顿一下脚步，让心灵呼吸
品味现在 接受现实
“现代流行病”？
什么是 EQ？
EQ 提升是企业持续发展至关重要的因素
情商的作用
市场呼唤“情商”
商战……在情感平台上展开

提高团队“情商”

测定自己的“情绪情感”

EQ与生涯规划

“不以物喜，不以己悲。”

自我满足 享受人生

爱人者，人恒爱之

爱是心理成熟的重要标志

情感满足

塑造弹性心理

生理、心理健康：事业成功的保障

管理心理

人性管理

情景心理

“心理契约”

幸福指数

远离抑郁 消除焦虑

