

# 塑造员工阳光心态

## ——如何使员工能快乐工作和生活

### 课程背景

员工分为三种类型：红苹果（30%）青苹果（54%）烂苹果（16%），消极的员工就像烂苹果一样，如果不及时做出相应的处理将会象瘟疫一样迅速到处蔓延……后果不堪设想！

企业中最复杂的因素是人，员工喜怒哀乐的情绪，往往会影响其工作的状态和效率。员工要每天面对工作任务和业绩要求，面对与人合作和人际沟通，没有一个积极的心态，就会产生很多的抱怨和不满，影响着工作效率和良好的生活品质。

员工只有管理好自己的情绪、塑造阳光心态，享受工作才能快乐的工作，只有快乐的工作才能给企业创造更大的财富，达到与企业共赢的目的。

### 课程目标

你快乐吗？生活是一种选择，你选择什么，你就得到什么。快乐其实是一种心态，你缔造阳光，快乐就光顾你。这也是为什么在同样的环境，同样的岗位，有的人生活很快乐，而有人却生活在终日抱怨当中的原因。

通过课程学习帮助您找到如何快乐工作、快乐生活的途径，如何使您拥有像阳光一样的知足、感恩、积极的心态。帮助您快速融入团队，成为一个受欢迎的人，用快乐之心去工作，去生活，建立起积极向上的人生价值观，释放出强劲的影响力以获取健康的人生！

课程对象：企业全体员工

课程时间：1-2天（6-12小时）

课程形式：知识讲授、方法演练、视频分享、案例分享、活动启事、回顾收获

## 课程大纲

### 模块一、关于企业和工作

- 1、了解企业
- 2、了解工作现状和工作的作用
- 3、角色定位
  - 案例分享

### 模块二、享受工作

#### 一、战胜自己

##### 1、工作中的你--自我认知

- 1) 我是谁？
- 2) 我为谁工作？
- 3) 工作需要使命感

##### 2、一定要有目标

——确认目标，实施目标，即使工作单调，也会使得有趣和迷人

##### 3、你就是人生舞台的主角

——你的未来及做主。生活工作就是一张“单程票”，只能往前走，做错了，后悔了，也不能回头再来

##### 4、心态决定人生

——不同心态的人结果是不同的

##### 5、工作的意义

——人生规划，职业生涯发展。你的路在脚下

##### 6、成功的秘诀

——事前做好准备工作

——准备工作失败就是为失败做准备

## 7、创造价值

——再努力、再流血流汗、再加班加点，没有结果，一切都是苍白的

## 8、有付出才会有回报

——如果薪水多过你的工作表现，就再也没有升迁的机会了

## 9、培养责任感

——在人生车上，自己不坐上驾驶座去驾驶的话，谁也不能来替你驾驶

## 10、做时间的主人

——时间是生命的漏斗，要让它产生滴水穿石的效果

## 视频分享

## 二、某事在人

### 1、让工作更有效

——只有将思考、时间、金钱上的浪费除掉，才可能顺利推动工作

### 2、学会掌握重点

——做重要的事，首先要知道什么是重要的事

### 3、没有失败就没有成功

——在失败中站立起来

### 4、过好自己的每一天

——活在当下

### 5、让工作变得简单

——问题本身不是问题，是沟通和对话的过程出了问题

## 三、胜在人和

## 1、语言对人的影响

——一句话让人跳，一句话让人笑

## 2、当上司吹毛求疵

——“魔鬼都在细节里”，领导把关减少损失

## 3、如果我比主管强

——认清角色和目标，离职永远是最后的手段

## 4、应对不称职的上司

——调整心态，揣着明白装糊涂，但在糊涂中帮着解决问题，机会可能降临

## 模块三、作情绪的主人

——每天都感到痛苦怎么办？

### 1、掌控情绪的步骤：S、T、O、P

### 2、充电与放电——三分钟迷你充电和放电法

### 3、建立良好的自我心像

### 4、创造有利情绪

### 5、“养成健康生活的要素”

### 6、自我察觉调剂情绪

### 7、运用运动转换情绪方法

—— 案例分析

## 模块四、突破自我，建立阳光的心态

### 1、突破原有的观念，建立新的行为思想习惯

### 2、对压力说“不”，提高自我能力

### 3、改变心理暗示

- 4、找出自我情绪来源
- 5、建立自我调解系统
- 6、树立明确的生活目标
- 7、快乐工作的七种武器
- 8、生活快乐的法则
- 9、建立快乐的人生模式

—— 活动启示

### **模块五、自信心建立，自我提升**

- 1、自信的力量
- 2、自信心是成功的基石
- 3、如何建立自信心
- 4、树立终生学习的意识
- 5、自我激励
- 6、努力让自己在团队中成为不轻易被人取代的人

尾篇：      精彩案例分享              课程回顾