

阳光心态与情绪管理

培训背景

您是否在现实生活中有以下感受：

枯燥重复的日子让您逐渐没有激情？

渐长的年龄使您丧失了奋斗的决心？

工作、生活成了每日的负担，没有乐趣？

朋友不少但知心人不多？

很希望与别人交流却似乎越来越难得到大家的接纳和认可？

越来越喜欢一个人独处？

人越多的时候感觉越孤独？

对于生活的困境认为自己已经无能为力？

.....

培训特色

课程将创造一个环境，一个假设的团队竞争环境，让学员首先脱离自我，用团队的气氛激发学员的责任感、付出意识、突破意识、团队意识；营造一种氛围，一种既紧张又轻松的氛围，通过外化的

行为方式燃点起学员们对周遭世界的关注和热情；付出一份真爱，一份对社会、对家庭、对朋友、对团队的真爱，打开心扉，用爱来融化自己的心魔！

讲师结合其在企业的多年实践及最新训练方式进行阐述，用轻松幽默的风格在嬉笑怒骂之中让学员在更高的层面体味人生、重燃生活之快乐！

课程大纲

一、认识情绪

- 1、什么是情绪
- 2、情绪问题的影响

二、做情绪的主人——情绪管理

- 1、体察自己的情绪
- 2、适当表达自己的情绪
- 3、纾解情绪方式
 - 1) 幽默性格，经常每天大笑
 - 2) 保持流汗运动和嗜好

3) 常听轻松音乐

4) 远离负面朋友

三、认识阳光心态

1、心态的力量

1) 心态与能力

2) 心态与健康

3) 心态与情绪

二、阳光心态的主要内涵

1、不能改变环境就适应环境

2、不能改变别人就改变自己

3、不能改变事情就改变对事情的态度

4、不能向上比较就向下比较

四、创造快乐的人生

问题：你觉得在工作和生活中快乐吗？

(一) 合理规划职业目标

1、为什么要做职业规划

2) 怎样实现我们的人生规划

(二) 不断学习勤练内功

- 1、学历不等于能力，许多能力都是在工作中学习的
- 2、世界上惟一不变的就是变化，只有终生学习才能适应变化
- 3、不断学习能减少失误
- 4、不断学习能不断发现自身的潜力，在机遇来临时抓住它
- 5、不断学习能提升自己的品德

(三) 请把别人看成天使

要学会信任、欣赏、给予、宽容

(四) 抓住机会展示自我

- 1、树立自信心，只有首先自我肯定，才能得到他人的肯定
- 2、结果导向，利用现有资源把事情做成

(五) 融入团队建立关系

- 1、团队是由互补的成员组成，每一个角色都是优缺点相伴相生的，都干着与别的成员不同的事情，每一种角色都很重要
- 2、要了解并尊重团队角色差异，学会和各种人愉快相处
- 3、关系是一种资源，如果你有能力又有成绩，适当注重关系将更有利于发挥你的能力

4、通过正式和非正式交流的形式互相学习、互相总结，互相信任，共同进步。

(六) 活在当下享受过程

(七) 正确面对人生挫折

1、什么是挫折感

2、如何克服挫折

(八) 压力大要学会弯曲

(九) 和谐平衡多元成功

1、判断工作和生活的各个方面孰轻孰重，并建立清晰的奋斗目标

(十) 学会感恩珍惜拥有

1、真诚感谢别人对自己的帮助和贡献

2、感恩会使人际关系就变得和谐

3、感恩是一种幸福的生活方式