

《黄金心态，快乐工作》课程大纲

课程意义与收获

“一种积极的心态，比一百种智慧都更有力量。”每个人的潜力都是无限的，有什么样的心态，就会有什么样的人生。因为从根本上决定我们生命质量的不是金钱，不是权力，甚至不是知识和能力，而是心态！

积极健康的心态是个人和企业成功最重要的资本，也是最核心的竞争力。本课程通过大量故事、案例以及互动训练，帮助学员以阳光心态面对生活，用积极心态快乐工作，认识压力，管理压力，变压力为动力，成就自我，贡献企业。

宋振杰老师所著的《黄金心态》一书，自2007年由北京大学出版社出版发行以来，已连续印刷24次，并于2009年11月出版了升级版本，累计销量已达20余万册。宋振杰老师的《黄金心态》课程更是成为全国心态类培训的经典课程，已经在全国40多个城市和200多家企业进行了公开课和内训讲授，累计参训人员达3万余人次。

通过本课程培训，力争使学员实现以下收获：

- 修炼职业心态，清晰职业角色，做一个履职尽责的职业人；
- 修炼阳光心态，远离悲观思维，做一个快乐工作的职业人；
- 认识压力，与压力共舞；管理压力，变压力为动力。

课程对象

全员通用

课程时间

6课时（1天）

课程大纲

第一讲 职业心态

- 一、角色意识，各就各位
- 二、职业意识，自我约束
- 三、责任意识，安分守己

四、明确目标，以终为始

五、想到做到，持续行动

第二讲 阳光心态

一、懂得常识，淡定从容

二、发现美好，乐观豁达

三、活在当下，抓住现在

四、正确比较，珍惜拥有

五、提升能力，管理欲望

六、操之在我，褒贬由人

第三讲 认识压力

一、压力是什么

二、压力的三种状态

三、压力源分析

四、压力是把双刃剑

第四讲 管理压力

一、压力管理的根本：身体倍儿棒

1、健康的三个指标

2、职业人的养生方法

二、管理工作压力

1、关键掌控，优先排序

2、人生平衡轮练习

三、管理人际关系压力

1、自我反省，原则立身

2、坚持自己，体谅他人

四、管理家庭压力

1、家庭是压力的避风港

2、和谐夫妻关系的秘诀

3、积极亲子关系的方法

五、管理情绪心境

- 1、认知自己的情绪
- 2、管控自己的情绪
- 3、洞察他人的情绪
- 4、不被他人情绪所左右

课程总结：快乐工作，幸福生活，卓越人生