

# 《情绪管理与职场正能量》课程大纲

## 课程目的与收获

情绪管理，就是用对的方法和正确的方式，探索自己的情绪，然后调整、理解、放松自己的情绪。提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我激励、自我完善，让自己始终充满正能量。

正能量是一种健康乐观、积极向上的动力和情感，是职场中积极向上的心态与行为。本次课程以“情绪管理与职场正能量”为主线，运用引导技术、教练技术等启发互动式授课方法，重点引导青年员工以积极向上的心态认识职场现实，明确职业目标，激发内在正能量，不断学习进步，提升工作绩效，实现人生价值；引导青年员工正确认识个人与环境的关系，适应环境，管理情绪，驱除负能量，用积极共赢的心态，共建职场正能量。

## 课程时间

6 课时（1 天）

## 课程对象

青年员工

## 课程大纲

### 第一讲 明确方向，激发内心正能量

- 一、角色意识，安分守己
- 二、职业意识，自我管理
- 三、认知自己，规划未来
- 四、想到做到，早则资舟
- 五、学习进步，提升能力

### 第二讲 积极心态，用正能量实现价值

- 一、找到琐碎平凡工作的意义
- 二、激发潜能，自我实现
- 三、瞄准目标，结果第一
- 四、工匠精神，持续精进

五、对标管理，追求卓越

### **第三讲 管理情绪，用正能量驱除负能量**

一、智商决定录用，情商决定提升

二、情绪的自我觉察

三、情绪的自我控制

四、洞察他人情绪

五、处理他人情绪

六、关注圈与影响圈：拒绝抱怨，始终正能量

### **第四讲 快乐工作，共建职场正能量**

一、顺畅沟通，增强信任

二、尊重差异，合作共赢

三、换位思考，同理同心

四、建立自我，追求无我

五、发现优点，真诚赞美

六、学会感谢，幸福人生

**课程总结：正能量的自己，正能量的职场**