

《幸福生活，高效工作》

——银行业中年员工职业续航力培训课程大纲

课程目的与收获

本课程中，宋振杰老师结合多年来服务银行业的经验积累，结合银行业中年员工普遍存在的思想滑坡、情绪负面、不思进取、明哲保身等心态与工作问题，以“幸福生活，高效工作”为主线，运用观点案例故事讲授、视频欣赏与思考、方法技巧现场演练、游戏互动分享感悟等授课方法，以中年员工普遍关心与喜爱的健康养生为切入点，引导学员调整心态，增强工作与生活的正能量，启发学员对于自己工作岗位的理解与认知，增强爱岗惜岗、感恩工作的责任意识，提高执行能力与工作绩效，在团队合作中创造最佳业绩。本课程力争使学员实现以下收获：

——提高执行能力。强化执行意识，正确定位，履职尽责，爱岗敬业，追求卓越；提升执行效能，焕发干事创业的激情，用结果证明自己，用贡献彰显价值，用卓越塑造品质。

——提升工作绩效。掌握科学工作、高效工作的方法，牢记服务客户，创造客户感动，抓住工作重点，持续复盘优化，创造卓越绩效。

——和谐工作关系，共建高效团队。感悟个人与企业之间的共生、共存、共荣的关系，增强员工对于团队的归属感；掌握建立和谐团队关系的技巧与方法，强化学员的团队沟通、协作、配合意识，提升员工的团队合作能力。

——学会健康养生。认识健康对于人到中年的意义，了解以《黄帝内经》为主导的中华健康与养生理念，在现场练习中掌握具体的健康养生方法与技巧，反思并驱除不良的生活方式，建立有益于身心健康的良好生活习惯，为企业健康工作，为自己健康长寿。

——塑造阳光心态。掌握心态调整的方法技巧，减少消极与抱怨，以积极正向的心态面对环境变化、工作与人生，增强家庭幸福管理的意识，提高员工幸福指数。

课程时间

12 课时（2 天）。

课程大纲

第一讲 塑造执行意识

- 一、角色意识，各就各位
- 二、职业意识，自我管理
- 三、责任意识，忠诚履责
- 四、潜能意识，自我实现
- 五、钉子意识，永不放弃
- 六、标杆意识，争当第一

第二讲 提高执行效能

- 一、想干事，强化执行意愿
- 二、能干事，提升执行能力
- 三、干成事，追求执行结果
- 四、干好事，提高执行质量
- 五、真干事，发扬工匠精神
- 六、干小事，简单做出精彩

第三讲 提升工作绩效

- 一、客户至上，感恩服务
- 二、主动出击，全员拼抢
- 三、第二象限，要事第一
- 四、二八原理，关键掌控
- 五、善于复盘，持续优化

第四讲 共建高效团队

- 一、四类性格与和谐关系
 - 1、性格测试
 - 2、性格简析
 - 3、如何不同性格的人和谐相处
- 二、小成功靠自己，大成功靠团队

- 1、真诚沟通，互动开放
- 2、积极认可，欣赏同事
- 3、坚持自己，体谅他人
- 4、尊重差异，团队共赢
- 5、管理上司，贵人多助

第五讲 学会健康养生

一、有关健康的几个话题

- 1、令人担忧的现代生活方式
- 2、关于健康的理念
- 3、健康的四大基石
- 4、养生的内涵

二、方便实用的经络养生法

- 1、人体的十二正经
- 2、312 经络养生法
- 3、健身经络养生法——八段锦

三、任督二脉与固元养生

- 1、任脉——阴脉之海
- 2、督脉——阳脉之海

六、中华养生智慧

- 1、“治未病”的前瞻理念
- 2、天人合一，顺时养生
- 3、清静无为，精神养生
- 4、气血流通，运动养生
- 5、谨和五味，膳食养生
- 6、中庸平衡，和谐养生

第六讲 修养阳光心态

一、阳光心态，快乐生活

- 1、走出围城，天宽地阔
- 2、懂得常识，淡定从容

3、善待自己，灵活应变

4、活在当下，抓住现在

5、正确比较，珍惜拥有

6、提升能力，管理欲望

7、操之在我，褒贬由人

二、经营家庭，幸福人生

1、闯过夫妻关系的四道关口

2、善于换位思考

3、掌握对方需求

4、懂得相互认可

5、保持参与互动

6、与成年子女的和谐关系

课程总结：幸福生活，高效工作