
《阳光心态与快乐工作》

课程背景：

《美国觉氏企业调查报告》显示：世界 500 强 94 % 的 CEO，把培养人才成功以及企业管理成功，都归因于“心态的改变”，而非其他。一个企业完全可以通过改变员工心态，提高员工的行动力，进而提升企业的生产竞争能力！

本课程通过系统、科学、高效的身心体验方式，让员工迅速走向改变，并自然而然地向着有利于企业价值提升的心态，如积极、主动、负责、创新、敬业、感恩、忠诚等迅速转变，从而激活企业的人力资本，让员工的行动力提升，使企业生产竞争能力，翻倍提升。

涉及到的授课技巧有导师讲解、案例分析、头脑风暴、声像视听、心理体验等多种成人易融入接受的授课方法

授课时长：1 天，6 课时(可根据客户需要调整时间)

课程收益：

- 1、 深入了解负面心态造成的原因，学习到有效自我控制的方法
- 2、 建立危机、痛苦既成长的心理意识，笑迎职场艰困。
- 3、 培养正向有益身心的习惯，化艰辛为信心
- 4、 提炼职业幸福感，强化心灵柔软度，提高感知能力，获得优质职场人际关系

授课对象：不限对象

课程特色：

结合理论知识并采用实际案例教学及视频观看，让员工了解消极心态对个体及集体的作用，并给予实际工具让员工在短时间内拥有建立阳光心态（心态好才能服务好，服务品质高，企业形象才会高）。

课程大纲：

第一讲：什么是阳光心态

一、案例分享：陈州视频播放

1、阳光心态的定义

2、社会的现状

2005年中国有自杀行为的人数超过200万

2007年中国患有抑郁症的人数超过2600万

2010年富士康接二连三的28跳

有孩子杀害父母的，有父母杀害孩子的

二、阳光心态缺失的原因

1、总是看到生活中的负面

2、应试教育关注分数，导致世界观、人生观、价值观的缺失

3、社会不断变化，导致人的压力越来越大

三、正确解读压力

1、人为什么会有压力？

2、压力是客观存在的，我们不可能消灭压力

3、压力的类型分析

工作方面的压力、家庭方面的压力、社会交往的压力

环境变化的压力、身体健康的压力、精神心灵的压力

4、压力的作用：正面与负面作用

5、适度压力有利于身心健康

四、积极心态的理论与运用

1、A\B\C 情绪论的含义

2、A\B\C 情绪论的来源与科学依据

3、A\B\C 情绪论的自我运用（这件事情对我有什么好处）

第二讲：心态对行为模式的影响

、 **性格决定命运吗？**

1、 相同性格不同的结局

案例分享：《贫困孤女的龙门之跃》《服装品牌掌门人》

提问：为什么有不同的结局？是什么在起作用？

总结：心态决定能力，心态可以做选择题

2、 相似成长历程截然不同的命运

案例分享：《幸存者》

提问：同样的伤害为什么造成不同的心态？是什么在决定心态的产生

总结：心态选择者---心理习惯

3、 困扰心态的锁链---心态管理格式化

觉察不良心理—困在过去经验中—对未来的担忧—对未知的恐惧---不信任自己

自己是一切的根源—自己是一切困惑的根源，包括职场的困惑

4、 解除心态的锁链---心态管理格式化

觉察不良心理—聚焦人生设想—立足当下努力—锚定职业诉求

清理心态垃圾—确立人生志向—摒除得失心理—执行当下程序

第二讲：投资心态改变习惯

、 为什么要投资心态

1、 心态是职业成长的根源

职业心态的无根之花----心无所属

职业心态的虫洞---对付心理

职业心态的灾害：利己主义、经验注意、急于求成、自以为是、为己独尊

2、 心态是个人成长与企业成长最大的障碍

案例分享《董明珠的故事》、《三鹿的启示》

总结：摆正心态是个人和企业发展的前提

二、职业心态四步走

1、定位职业目标

2、创立职业焦点

3、设立职业途径

4、充实职业能力

三、习惯依据目标改

1、职业目的需要什么样的习惯

操作熟练的工作习惯

解决一个问题：我在为谁工作？

阐述一个道理：水中行舟不进则退

确信一个价值：简单重复促效率

2、目标清晰的思维习惯

解决一个问题：我的职业目的

形成一个至理：方法永远比困难多

确信一个目标：进取终会胜利

3、开放接纳的心理习惯

解决一个问题：去除错误信念

专注一个信仰：工作是生命的体现

觉察一个信息：困难即成长

第三讲：塑造阳光心态

、 人生没有什么不可能

1、人生无极限！

案例：《力克胡哲的完美人生》

案例：褚时健的励志橙

2、警惕自我设限

案例：《被催眠的销售员》

3、每一天的人生（一天一人生，一天的职业生涯，每一天的成功）

二、让快乐成为习惯

1、找到职场的乐趣

2、寻找最佳工作方式

3、善于职场中自娱自乐

4、寻找最亲密的职场搭档

三、阳光心态让高薪水更有可能

1. 思考我的薪水/报酬来源于谁?

2. 互动：工作是一件不得不做的事情---工作是我的价值体现，我爱我的工作！

案例：演员孙俪的故事

3.努力工作后，薪水、报酬的回馈!

工作要努力，目标要清晰。确认目标，实施目标，即使工作单调，也会使得有趣和迷人；

案例：李小龙制订目标、稻盛和夫的故事

3. 水涨船高、水到渠成的原理;

四、常思感恩幸福常在

1、职场赐予的生存利益

2、职场赐予的家庭生活

3、职场支持的个人发展

五、敞开心扉放飞幸福

1、最好的防范就是不设防

2、敞开让心灵自由

3、博爱使责任成长

4、无休止的学习使人生无限延长

视频：李嘉诚谈学习

第四讲：回顾总结---使用思维导图构建所讲知识重点加深记忆