

【阳光心态之——快乐工作 EasyGo!】

主讲 韩丽

据不完全统计：现在在中国平均工作时间是 9.1 小时/天，占了三分之一还多；如果我们在工作中毫无热情，得过且过，那除去睡觉休息的时间，我们生活中的大半时间都将变得索然无味。因此，快乐的工作不仅仅是关系到工作质量的问题，还与我们的生活质量息息相关。在一定程度上可以这么说：快乐工作！=快乐生活！

工作与生活，就如一个天平的两端，只有合理地安排工作，充分地享受生活，才能从容地面对一切机遇和挑战，在生命的旅途中活得精彩！

对于工作，欣然接受也罢，委曲求全也罢，总是生活的需要。忙碌的工作，对人是一种充实，更是一种锻炼。工作，首先是为了满足人类最基本的需求：生存以及更好的生存；其次，从较高的层面来说，工作还是人们体现自我价值，创造社会财富的最主要途径。只有对工作充满激情与责任感的人，才能发现自己在哪里有不足，哪里还需要改进，因此，将工作变成快乐的事儿，不能激发个人进步，而且将变成工作生活的快乐源动力，更可以提升我们幸福感。

🌟 培训目标

- ◆ 掌握在工作中创造快乐的秘笈；
- ◆ 了解认识工作的压力及其来源，学会管控工作压力；
- ◆ 面对职场打击、挫折时的应对策略与方法；
- ◆ 掌握提升职场专业度；
- ◆ 感悟职场中我们与同事、与客户的相处之道。

🌟 培训课时：6-12 小时

🌟 培训技术：

理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、视频赏析、技术演练

🌟 培训大纲

第一章：为自己的幸福打造阳光心态

一、心态决定你的幸福感

- 讨论：态度与能力哪一个更重要？
- 积极阳光心态的影响力：
 - ◆ 死亡与重生的力量
 - ◆ 消极态度与积极态度对金钱的思维方式对比
 - ◆ 消极态度与积极态度看待问题的角度对比

二、心态决定你的成败

- 差不多先生的悲哀
- 成功必备的心态
- 成功的心态=把工作当成事业

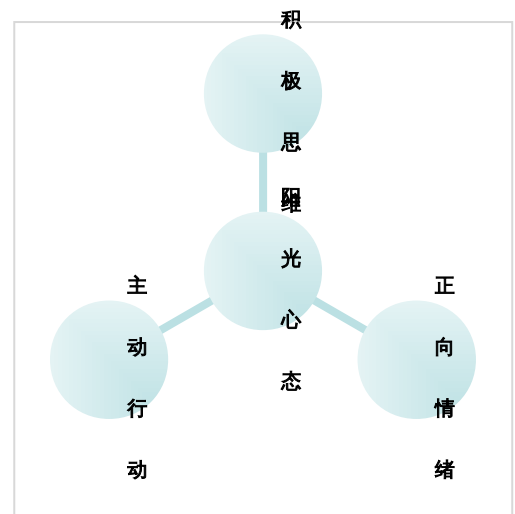
三、阳光心态

- 阳光心态的五个关键词：快乐、压力、投入、挫折、成功
- 阳光心态的三个维度：积极的认知、正向的情绪、主动的行

第二章：做一棵驾驭自己的积极树——打造积极思维

一、来到快乐工厂

- 我们所追求的快乐：快乐是积极、阳光的生活态度，是一种能力



- 创造职场快乐
 - 做一棵驾驭自己生命的积极树
- 快乐是可以传递的

二、快乐工作的秘密——FISH（鱼）的哲学

- 看视频：FISH的工作哲学
 1. 快乐就是生产力
 2. 充满活力的工作状态
 3. 让别人（客人）快乐
 4. 选择你的态度

三、走进能量库

- 心中有目标，行动有干劲
- 主动付出——跳槽于事无补，我才是根
- 永远保持乐观
- 充满热情/忱
 - 李嘉诚先生一生中，评估人才有一个很重要的指标就是：充满热情/忱
- 简单的事做到极致
- 热爱学习
- 宽容待人

第三章：管理好自己的压力与情绪——修炼正向情绪

一、翻越压力山

- 压力水平自测
- 什么是压力
- 寻找身边的压力源（工作、自身和生活）
- 压力管理的原则：外遏制源头，内疏导主观感受
- 区分压力类型
- 针对不同类型的压力应对方法

	A. 应对压力源	B. 针对压力感受
1)	针对时间：时间管理法 1)	运动法
2)	针对拖延症：番茄工作法 2)	快乐疗法
3)	针对环境：心理预演法 3)	减压小秘诀

二、飞跃心情海

- 情绪的内涵
- 消极情绪的杀伤力：
 - 生理疾病：怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、忧伤肺、压力太大易得胃溃疡；
 - 心理疾病：抑郁症、焦虑症、浮躁症、冷淡症、社交恐惧症
- 情绪的周期与情绪的由来：ABC理论
- 从IQ管理走向EQ管理
- 情商五要素：情绪的自知、自控、自励、识别他人情绪、和谐共处
- 提高情商的方法修炼
 - A.：知情自我觉察的训练
 - B：调情
 - (一) 脑：改变你的认知：

忧虑发生的机率

自动化思维 VS 控制性思维

训练：改变认知维度：思维转换

(二) 心：调整心情

- 1) 如何调整焦虑情绪
- 2) 如何化解悲伤情绪
- 3) 如何抑制愤怒情绪
- 4) 安装自己的快乐开关

(三) 体：让身体的生物能畅通地流动

- ◆ 莱克式呼吸法练习

C：识情

识别各类人的情绪：表情、肢体语言

第四章 阳光思维的行为训练

一、挑战挫折谷

□ 人生难免跌入挫折谷

□ 面对挫折的六类表现：

- ◆ 怨天尤人
- ◆ 愤世嫉俗
- ◆ 杞人忧天
- ◆ 苦不堪言
- ◆ 苦中做乐
- ◆ “命运的宠儿”

□ 认识莱斯特

□ 挫折行动四部曲

- ◆ 将压力转化为动力
- ◆ 最可怕的敌人,就是没有坚强的信念
- ◆ 成功一定有方法, 成功=方法+重复
- ◆ 没有强大的个人, 只有强大的团队

二、积极思维训练

□ 思维设限害了你！

□ 重建积极的心态

- ◆ 方法：换框法、积极思维转换器
- ◆ 训练：结合工作的情景进行积极思维训练

□ 习惯：

- ◆ 21 天养成积极思维的习惯
- ◆ 终身学习与持续进步的习惯

□ 立刻行动的 3 个习惯

1. 遇到问题立即写下来, 必要时制定计划
2. 当日事, 当日必
3. 记录进步, 并及时奖励自己

三、职场人士应以结果进行交换

□ 结果导向

1. 商业的本质是结果交换

2. 员工不做结果的根源是什么
 - A、认识问题（不知道什么是结果）；
 - B、态度问题（不愿意做结果）；
 - C、能力问题（做不出结果）

□ 结果的三大误区是什么

1. 态度≠结果；
2. 职责≠结果；
3. 任务≠结果

□ 管控结果的三大要素

1. 有时间；
2. 有价值
3. 可考核

四、突破极限训练

□ 互动：突破自我设限

**让员工主动、快乐的工作；
让团队协调、高效的运转！**