

《老员工的积极心态突破》

——心态心智系列之 1

【课程背景介绍】

很多企业负责人经常反馈现在的员工不好管理，尤其是老员工，缺乏工作热情和动力，经常消极，抱怨，没有责任心，不求上进，打工心态，没有明确的职业发展目标，当一天和尚撞一天钟，得过且过！殊不知这些现象的存在只有一个原因，那就是员工的心态出了问题，心态决定行为，行为导致结果，当我们看到结果不好是因为行为出了差错，而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

如何帮助老员工认真剖析自己的情况，找到问题根源，用行之有效的方法来应对，以拥有积极、知足、感恩、达观的心智，谦和、自信而又亲和，是企业关注的。好员工、好企业就是：工作时负责投入，生活中快乐阳光！

【培训目标】

- 增强职业倦怠期员工的目标意识，认识到人生的真正目的
- 在个人与组织共同目标的基础上，驱除消极负面的想法，建立积极心态
- 树立正确的工作观念，消除打工心态，工作是自己而做
- 激发员工的工作潜能，让员工能够自己激励自己完成工作
- 增强员工宽容之心，打造员工感恩心态。

【培训对象】

本职工作 3 年以上，对现有工作驾轻就熟，具备提升潜质，而又需要减压和调整状态的老员工

【培训天数】

2天

【培训方式】

互动讲授、案例讨论、影片教学、案例分析、情景互动

课程大纲

Day 1

模块一、开篇 - 课程介绍

- ✦ 课程目标：我们不是来被动接受“洗脑”的；
是来经历当场探讨自身问题并找到突破方向和方法的
- ✦ 课程特性：实战检验、当场剖析、教练指导、立竿见影
- ✦ 课程收获：对自身的新感悟、新理解，并发生行为转变
- ✦ 课程要求：全情投入，真诚参与，突破自我，提升能力
- ✦ 期望管理：沟通期望，达成共识，相互协调，保证效果

模块二、我们要的生活

- ✦ 自我认知
 - 我们要的是什么
 - 我们拥有的是什么
 - 我们欠缺的是什么
- ✦ 自己是一切的根源
 - 身心的问题需要自己解决
 - 解读：“格物”
 - 游戏体验：笑脸
- ✦ 辨识自己的正能量层级

- 解读：能量层级
- 影片教学：霍金的能量频率实验
- 正能量与负能量
- 练习：通过语言体会自己的能量

✚ 认知自己的情绪

- 情绪从何而来
- 直面自己的情绪
- 接纳情绪，接纳自己
- 练习：爱的就是你！

✚ 摘除情绪的“种子”

- 解读：“种子原理”
- 潜意识的工作原理
- 认知过去的情绪种子
- 练习：祛除不良种子
- 调整身心，从现在开始
- 冥想：净化身心

模块三、明确目标，以终为始

✚ 目标的价值

- 制订人生的目标，做自己生命的领导者
- 拟出愿景和目标，今天的目标，影响着未来的成果

✚ 订立目标的技巧：以终为始

- 以终为始的思维优势
- see-do-get：目标管理模型
- 如何设定目标：目标的 SMART 原则
- 目标计划管理的 PDCA 法
- 如何确定目标的行动计划：5W1H 原则

✚ 互动环节：

- 活动：数 30
- 练习：目标工作单制定练习

Day 2

模块四、承担责任，主动积极

✚ 要我做 vs. 我要做

- 操之在我与受制于人
- 锁定生命的坐标：价值观
- 人类四项独特的天赋
- 不能还是不愿，十个想法不如一个行动

✚ 为自己负责：选择决定命运

- 掌握“选择的自由”，对自己的选择负责
- 归因：勇于对自己的行为负责

✚ 积极心态和消极心态

- 砌墙工人的心态主动积极格言

- 团队成员之间消极被动行为的危害
- 敬业的实质—投入并快乐在工作
- 积极的心态导致敬业：松下幸之助的感言

✚ 互动环节：

- 活动：向左转向右转
- 讨论分享：有没有命运？为自己负责：选择决定命运
- 讨论分享：小周为什么被升迁，小王却不能？
- 讨论分享：如何理解“喜欢被利用、被榨取”

模块五、与他人相处的和谐心态

✚ 认知人际能量互动关系

- 练习：发现能量的互动关系
- 影片教学：正能量的传递
- 如何看待他人的情绪与自己的关系
- 练习：如何面对有情绪的人

✚ 如何做到没有冲突的关系

- 解读：“谦卦”
- 恭敬与迅速改正
- 把他人当镜子：有则改之，无则加勉
- 解读：“和”
- 做一个没有敌人的人：吴清源的故事

✚ 让任何能量都成为自己的助力

- 用开放的心态看待所有事情
- 把自己当成自己的老板
- ✚ 学会欣赏与感恩
 - 练习：随喜赞叹
 - 感恩是幸福生活的开始
- ✚ 我们面临着问题和挑战
 - 我们遇到哪些问题和挑战
 - 突破这些问题和挑战会给我们带来什么
- ✚ 突破引导
 - 我们取得过哪些成绩
 - 我们有哪些优势
 - 如何发挥我们的优势
 - 如何分解和设定的目标
 - 冥想练习
 - 突破：个人使命宣言（以终为始）
- ✚ 工作场景突破
 - 如何应对职业困惑？
 - 我们的方案是什么？

模块六、实战突破

模块七、课程总结

- ✦ 课程总结
- ✦ 要带走的精华
- ✦ 要行动的要领