

《职场阳光心态》

【课程背景】：

越来越多的企业都发现：员工办事效率长期得不到提升甚至不断下降、一到公司就感受到士气低落、职场抱怨，更有甚者是导致事故频发、成本不断上升等；这一方面是新入职员工在陌生的环境下工作不适应，与理想相距太大，没有做好职场人的准备，另一方面是在激烈的竞争和过重的压力面前，因为没有建立正确职场心态观，出现了心理紧张、痛苦压抑、垃圾情绪、丧失信心等不良心理状态，而又不知如何处理，导致频繁跳槽，人员流失等不良影响。

职场阳光心态，就是积极，知足，感恩，达观的一种心智。具备阳光心态可以令人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助我们提升绩效，缔造团队和谐和自我和谐，大大降低组织沟通成本和矛盾冲突代价。

【课程收益】：

克服浮躁的职业心态，视困难为历练，减少职场抱怨；

培养积极的职业心态和坚定的成功信念，使企业员工对成功的职业心态有全新认识；

对本人的心理需求和心态状态有更深入了解，激发内在工作动力与职业对接；

调节情绪，从而解决工作中的心态问题；

持续加倍付出与积极的进取心，将全面提高团队凝聚力与战斗力。

【课程特色】：

课程应用职场心理学、职业规划及成功心理学等相关理论，以调整职业态度、提升个人内在精神动力为主旨，结合众多生动、深刻的真实案例等，采用讲授、案例研讨、游戏互动等方式进行演绎。

【适合学员】：新入职员工，3年以下工作经历的员工

【授课时间】：一天

【课程大纲】：

上篇 突破停滞：解读职场压力

1. 职场不良心态及带来的问题
2. 寻找你的职场压力源
3. 压力与情绪的真相
4. 管理压力，掌握情绪
5. 压力管理的原则

中篇 调整心态

1. 关于职场价值
2. 关于热情
3. 如何快乐工作
4. 转变思维，多角度的看待事物
5. 机会大师
6. 重塑积极观念
7. 活动:可以丢掉的观念
8. 受害者与责任者的转换

下篇 走向卓越

1. 怎样快速适应变化
2. 外归因与内归因
3. 为何工作？为谁工作？

4. 工作的三种精神境界
5. 外职业生涯与内职业生涯
6. 你在问题的哪个位置?
7. 做事做到位