

# 从“心”开始，重“新”成就---为中年员工续航给力，加油！

课时设计：2-3天

## 一、致青春，爱生命

歌曲导入 1：

- 1、游戏分组找伙伴：
- 2、亲，您快乐吗？怎样才能快乐？
- 3、致，我们即将逝去的青春
- 4、我们仓促的到了中年之感慨
- 5、我还能做什么？案例：
- 7、关于年龄的划分：案例分享
- 8、看图说话：
- 9、记住：千万别对自己说“不可能”
- 10、从坐“公交车”，您想到了什么？

## 二、自我认知，人生手册

歌曲导入 2：从头再来

- 1、案例分享：
- 2、人生是什么？怎样过好人生？人生使用手册
- 3、自我认知：DISC 测试，领回自己的性格密码：
- 4、人到中年，明确此生的使命和价值观
- 5、明确目标：案例分享：三个儿子
- 6、详细的计划怎样做，明确实现目标的理由：点超姐

7、周围有谁做到了，我的榜样是谁：案例分享

8、实施过程中，我需要得到谁的帮助。

9、我有什么恐惧，怎样化解：案例分享。

10、我应该采取什么行动，怎样行动

### **三、自我突破，快乐生活**

歌曲导入 3

1、案例分享：

2、我怎样才可以富有？我的信仰？

3、因果关系之中年忧思

4、因果关系之中年力量

5、案例分享：你还可以做得更好

6、我的奋斗，不需要任何理由

7、记住：你要熬过那 3 厘米

8、案例分享：再一次

9、如果我们再一次出发，您将怎样开始

10、只有努力工作，才能快乐生活

### **四、承上启下，履行使命**

歌曲导入 1：

1、案例分享：

2、从家中婆媳关系现象看企业文化

3、人到中年，我们如何承上启下？

4、您是新员工，对老员工有什么期待，我们怎样做才更好

- 5、您是领导，对老员工有什么期待，我们怎样做才更好
- 6、您是孩子，对家长有什么期待，我们怎样做才更好
- 7、案例分享：从猴子摘橡胶看单位关系
- 8、你是否已经进入到等死模式
- 9、工作与家庭生活的冲突
- 10、生活幸福，工作更快乐：工作与家庭平衡对策

## **五、压力调适，畅享沟通**

歌曲导入 2:

- 1、团队游戏：
- 2、通过游戏带给我们那些启示
- 3、压力的降低：案例分享
- 4、心态的调节：吸引力法则
- 5、责任心在工作生活中的影响和作用：
- 6、案例分享：最不后悔的活法
- 7、如何以结果为导向：
- 8、有效沟通的方式和方法
- 9、怎样说比说什么都重要
- 10、沟通秘籍：与上级沟通、与同事沟通，与下级沟通

## **六、改变态度、灿烂人生**

- 1、信心比黄金更重要
- 2、“假装”对工作感兴趣
- 3、没有稳定的工作，只有稳定的能力

4、学会享受过程，而非死盯成功

5、把握当下，精彩每一天

6、学会忘记，学会放下

7、压力太大时学会弯曲

8、人是活在希望当中的

9、学会感恩，适时报恩

10、确立多元成功模式