

## 银行中年员工续航能力提升

**课时设计：**2天，6小时/天

**培训对象：**银行中年员工

**课程背景：**

现代商业银行中年员工面临银行业转型发展变化，尤其是行业逐步激烈的竞争、系统内体制内发生的快速变革，产生不同程度的心理、身体、情绪、压力问题，银行部分骨干中年员工倍感压力巨大、容易焦虑，心理承受能力逐渐减弱，身体素质逐步下降，部分员工产生职业倦怠，积极心态不足，容易影响工作表现。本课程从中年员工心态引导入手，通过启发幸福，养生智慧的角度，调整员工心态，解决员工心累、郁闷问题。

**课程目标：**

1. 调整中年员工心态，重塑阳光积极生活工作状态
2. 提升自我保健意识，梳理健康养生技能
3. 学会情绪压力管理，有效减轻压力，调整情绪

**课程大纲：**

**第一部分：持续的动力来自阳光心态**

**第一讲：为什么要有阳光心态**

1. 案例1：马云的观点
2. 案例2：你最想要什么？

**第二讲：阳光心态的作用**

1. 心态的定义
2. 消极心态模式
3. 积极心态模式
4. 积极心态 VS 消极心态

**第三讲：如何拥有阳光心态**

1. 事情不会改变，看法却有不同
2. 发现美好乐观豁达
3. 快乐生活，活在当下
4. 学会智慧比较
5. 学会感恩，才会爽心
6. 多元均衡、和谐成功
7. 拥有平衡的人生目标
8. 删除不必要的烦恼
9. 开心愉悦每一天

**第二部分：和谐的工作需要压力情绪管理**

**第一讲：正确认识压力管理**

1. 1、压力无论大小都应该适当管理
2. 2、压力与工作绩效的关系

**第二讲：什么是压力**

- 1、压力是内在主观感受
- 2、压力大小取决于身心承受力

**第三讲：压力的来源**

- 1、家庭压力
- 2、工作压力

3、社会压力

4、环境压力

第四讲：正确看待压力

1、适当压力好给力

2、无感压力没动力

3、过分压力人无力

第五讲、压力管理的策略

1、合理宣泄

1) 用言语宣泄

2) 用声音宣泄

3) 用眼泪宣泄

4) 用力量宣泄

2、换个角度看世界

1) 练习：如何将“压力”变为“甜点”

2) 看图说话：“换个角度有何不同”

3) 人生需要 3 个 Q

4) 妙用“酸葡萄理论”

5) 互动练习：换个角度练心态

3、创建优质的支持系统

1) 人际关系管理与压力管理的关系

2) 人际关系对压力管理的作用

3) 在工作中开发支持资源

4) 练习：人际关系“创可贴”

4、舍得是一种智慧

1) 什么是“选择焦虑症”

2) 有舍才有得

3) 视频分享《取舍之间，彰显智慧》

5、宽容是一种美德

1) 视频分享：《把心放宽》

2) 如何宽容别人

3) 如何宽容自己

6、工作与生活平衡之道

1) “忙”字如何解读

2) 健康的四大基石

3) 如何平衡工作与生活

4) 如何“让心灵去旅行”

7、放松身心的技术

1) 催眠式放松

2) 呼吸放松法

第三部分：如何提升幸福感

第一讲：幸福的真意

1、幸福感的含义

2、解释和测量幸福

3、谁是幸福的人

4、幸福带来什么

5、推进幸福的进程

练习：你的幸福是什么样子的

第二讲：愉悦与积极体验

1、愉悦

2、积极情绪

3、积极情感

4、酣畅感

5、情绪的来源

6、负面情绪的正面意义

练习：酣畅感

第三讲：积极的思想

1、认知心理学

2、什么是乐观主义

3、作为某种性情的乐观

4、解释风格

5、希望

6、关于乐观的问题

练习：在尴尬处境中学习乐观

第四讲：个性的力量

1、有关学习良好性格的基本问题

2、性格力量的识别

3、性格力量 and 美德的 VIA 分类

4、关于才能

5、性格力量的评估

练习：在未来的日子里使用标志性的性格力量

第五讲：积极的人际关系

1、心理学上的字母 L

2、等价学说

3、依恋理论

4、关系的类型

训练：积极的、建设性的回应（说出我的爱）

第五部分：如何培养感恩心态

第一讲、感恩心态是职业化素养的一部分

1、感恩是双赢的处事艺术

案例：蒙哥马利将军为何取得那么伟大的成就？

2、如何对待那些“折磨过”你的同事

3、感恩与“期待效应”

4、对上帝的感恩

1) 上帝不是你的敌人

2) 同情和理解你的上帝

3) 对上帝感激但不迷信

5、对同事的感恩

1) 感恩同事，是你对人生投下的保险

2) 新马太效应：感恩的人越来越幸福，越来越富有

第二讲：因感恩而结善果

- 1、养成一种习惯，发现生活的美好方面
- 2、宽容过去
- 3、学会利用现有资源把事情做成而不是消极等待
- 4、服务他人