

职业心态的五项修炼

课程收益

- 了解心态对人身心的影响，树立心态决定人生成败的理念。
- 建立阳光心态，快乐工作，乐在工作。
- 建立积极心态，学会自动自发，创造快乐幸福的工作和生活方式。
- 培养老板心态，以主人翁的精神面对工作，创造业绩。
- 建立共赢心态，修炼情商，创造和谐融洽的职场环境。
- 树立感恩心态，少抱怨，多付出，学会珍惜拥有的一切。

培训对象

全体员工。

课程时间

1天（6小时）

授课方式

理论讲授 45%、实战演练 30%、案例讨论、培训游戏 15%、经验分享、现场答疑 10%

课程大纲

第一章 心态决定人生成败

- （一） 什么是心态？
- （二） 心态的重要性
 1. 心态影响人的生理
 2. 心态影响人的能力
- （三） 不同的心态，不同的人生

案例：

- 棺材故事
- 两个皮鞋推销员

第二章 阳光心态——快乐工作

- （一） 正确对待工作——工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。

- (二) 学会运用情绪 ABC 理论：改变不了事情，就改变对事情的态度和看法。
- (三) 驱除“黑点思维”，乐观豁达，善于发现美好。
- (四) 知足常乐，正确比较。
- (五) 只看自己拥有的，不看自己没有的。
- (六) 改变能改变的，接受不能改变的。

案例：

- 罗斯福总统如何面对被盗事件？
- 黄美廉的故事
- 小王的年终奖比较
- 雷庆瑶《变美的权利》

第参章 积极心态——自动自发

- (一) 积极心态的力量
- (二) 成就人生的十大积极心态
- (三) 毁坏人生的十大消极心态
- (四) 如何建立积极心态？
 1. 正确处理三件事
 2. 改变消极习惯用语
 3. 积极心理暗示，一切皆有可能
 4. 积极行动，拒绝拖延

案例分享：

- 唐骏的故事
- 藤田田的成功
- 原一平的经验

视频分享：

- 没有不可能

心理测试：

- 你看到了什么？

第四章 老板心态——多快好省

- (一) 讨论：假如你是老板——？

(二) 把职业当事业，培养老板心态

(三) 培养老板思维，像老板一样思考和行动

1. 结果意识——多一点
2. 效率意识——快一点
3. 质量意识——好一点
4. 成本意识——省一点

案例：

- 童文红：从前台到身家百亿的阿里巴巴合伙人
- 每桶四美元
- 节约一分即赢利一分
- 洗碗要洗七遍
- 从洗厕所到麦当劳的 CEO
- “吝啬”的山姆·沃尔顿

第五章 共赢心态——提升情商

- (一) 情商比智商更重要
- (二) 学会宽容，善于妥协
- (三) 善于管理情绪，控制愤怒
- (四) 乐于助人，懂得分享
- (五) 合作共赢，发扬团队精神

案例：

- 曼德拉的嘉宾
- 林肯：把愤怒写在纸上
- 大雁的启示

第六章 感恩心态——珍惜拥有

- (一)为什么要感恩？-感恩是一种幸福的生活方式。
- (二)学习感恩，从“心”开始
 1. 感恩老板，知遇之恩
 2. 感恩同事，提供的无私帮助

3. 感恩对手，推动自己进步

4. 感恩挫折，使自己更加成熟

(三)感恩的伟大秘密：感恩越多 得到越多

(四)养成感恩的习惯：常怀感恩的心 多讲感恩的话 多做感恩的事