

《赢在心态—精英职业人士积极心态训练》

【课程背景】

21世纪的今天，我们每个人都面对巨大的生活压力、生存压力、工作压力！然而，很多（据不完全统计87.3%）人都没法去面对现实生活中的压力，所以，又有很多人想出各种各样的方式方法来去解压！问题出哪里？？？归根到底，心态出了问题。好的心态、积极的心态可以改变您的人生！使您的人生丰富多彩！话说：“积极的心态像太阳，照在哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一十五不一样”。阳光心态包含了积极、健康、乐观、外向等心态。

【课程收益】

本课程基于心态建设的重要性。重点讲述作为职业人所必须具备的六大心态——成功的心态、积极的心态、老板的心态、共赢的心态、感恩的心态和空杯的心态。使学员：

- 奠定正确的职业观和良好的职业心态；
- 激发工作热情、工作潜能、树立正确的工作观；
- 消除打工心态，以经营自己的人生为目标，以服务好企业为成功的载体；
- 学会团队合作观念，掌握人际关系交往成功的秘笈；
- 掌握六种心态的建设要领；
- 找到改变不良习惯的方法，培养高度的自信心。

【课程对象】

精英职业人士

【课程特色】

1. 对经典理论的阐述深入浅出，轻松吸收
2. 心理测试、案例研讨、故事分享、视频播放让课堂充满快乐与神奇
3. 实际理解与收益大于您的期望值

【课程时间】：

1天，每天6小时。

【课程大纲】：

第一部分：什么是心态

1.引子

1) 我们为什么要做这份工作？

2) 我们的目标是什么？

3) 我们为什么不快乐？

4) 关于成功的定义

2、什么是心态

□ 1) 什么是心态

□ 2) 心态与事实的差别

□ 3) 心态的作用

第二部分：快乐员工的阳光心态

1、接纳的心态

□ 1) 只要是人，就会不完美

□ 2) 否认会让情绪触电

□ 3) 不要成为伪装大师，做最真实的自我

□ 4) 聆听内心深处的声音

□ 5) 爱是接纳所有的自己

□ 6) 接纳自我，接纳别人，与人为善

2、乐观积极的心态

□ 1) 什么是积极的心态

□ 2) 你永远不知道不幸和明天哪一个先来

□ 3) 心态决定我们生活和工作是地狱还是天堂

3、把工作当成事业的心态

□ 1) 事业的心态与打工心态的区别

□ 2) 贫穷永远是你自己的错

4、付出的心态

□ 1) 吃亏就是占便宜，吃小亏占大便宜

- 2) 人欠你，天还你
- 3) 真正的付出是没有期许的
- 4) 永不抱怨，只为成功找方法

5、共赢的心态

- 1) 共赢是一种胸怀
- 2) 学会分享
- 3) 体验式游戏：商海争锋-XY牌

6、感恩的心态

- 1) 合理的是锻炼，不合理的是磨练
- 2) 每一个回馈都是祝福
- 3) 要快乐就得感恩，要持续快乐就得持续感恩
- 4) 凡事正面积极，凡事感恩
- 5) 体验式项目：温馨的午餐