

《阳光心态的塑造》

【课程背景】

现在大家面临的环境是我们的财富在增加，但是满意感在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。所以有越来越多的人感觉不到幸福。这是我们的心理出了问题。好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。

本课程将帮助大家建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力。

拥有阳光心态，健康人生

【培训收益】

- 1、解决生活中苦恼的情境和人际关系
- 2、学会内省的方法
- 3、掌握激发内在动力的方法
- 4、掌握倾听他人的技巧
- 5、掌握活在当下的技巧

【培训对象】

- 1、迫切需要改善、平衡工作与家庭的企业中高层管理者
- 2、所有热切渴望改善家庭环境，解决孩子教育问题的社会人士
- 3、希望和孩子一起成长的父母
- 4、孩子教育出现或即将出现危机的家庭

【培训课时】

1-2 天 (6h 每天)

【授课方式】

- 1、分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行全程评估。
- 2、讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 3、案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟各种挑战的体验。
- 4、情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨，讲师点评和指导。

【培训大纲】

第一章：列出生活中苦恼的生活情境和目前所受压力

- 1、列出生活中苦恼的生活情境和目前所受压力
- 2、分组贴到墙上，进行分类归纳

第二章：阳光心态源自内省

- 1、讨论“我们过去遇到过那么多负能量，都是如何化解的？”
- 2、总结大家发言给出来的结论
- 3、抛出主题——认识自己是阳光心态的来源
- 4、讲解内省，举案例

第三章：如何内省？

- 1、 A4 纸上写出 10 个“我是……”
- 2、 自我意识的内容
 - (1) 自我生理象：体征、性别、感知觉等
 - (2) 自我心理象：能力、兴趣、气质等
 - (3) 自我关系象：关系中的定位、与他人的差异、对与他人关系的认识和评价
- 3、 自我意识的功能

感觉、直觉、情感、思维

第四章：分组讨论“我是……”

- 1、举例讲解如何通过“我是……”来洞察自己的内心
- 2、提问的技巧和倾听的技术

然后呢？你是怎么想的？你想怎么做？你有什么感受？

- 3、分组讨论“我是……”
- 4、表达感觉和收获,总结经验

第五章：回归所列的苦恼和压力

- 1、用内省的方法来重新审视问题和压力
- 2、情境模拟找出问题的解决办法
- 3、解决负能量，找到阳光心态！

第六章：日常调整心态的方法

1. 正念练习
2. 曼荼罗绘画
3. 冥想放松法
4. 与受伤的自我对话