

《塑造阳光心态、照耀未来人生》

【课程背景】

为什么千挑万选回来的新生代员工，因为早上不想起床、一个电话就辞职？

为什么有些核心骨干员工，经常身在曹营心在汉、老会拖工作后腿？

还有很多为什么？——其实，都是“心态”惹的祸！

心理专家说：“在未来的人生世界里，态度是最根本的竞争力！”

《美国觉氏企业调查报告》显示：世界 500 强 94% 的 CEO，把培养企业人才以及企业经营管理的成功，都归结于“心态的改变”。

【课程收益】

- 1、了解阳光心态是职业素养的具体表现形式之一，是职业成功的第一要素；
- 2、掌握“七彩阳光心”——走向成功的七大阳光心态，建立积极向上的人生观；
- 3、塑造员工阳光心态，引导员工改变态度，提升员工对待问题处理问题的能力；
- 4、引导员工统一思维、统一价值观，塑造阳光团队，提升员工职业化素养；
- 5、保持感恩之心回馈公司，围绕企业经营目标设定个人目标，达成合作共赢。

【课程特色】

- 1、针对性强——导师本着“实心、实战、实效”的职业理念，结合自己多年工作及生活经验，参照学员实际情况授课引导，有针对性地帮助学员全面提升；
- 2、互动体验——导师全程引领，师生倾情互动，深入浅出，生动有趣，极富激情，具亲和力、感染力和影响力；

3、思路开阔——导师授课方式灵活多样，有：理念讲解+案例分析+声像视听+小组讨论+现场游戏+心理体验+多感官体验等，使学员开放思维，深刻领悟；

4、注重实效——从理论到实践，从心理整合到自我成长，采用“即见、即思、即做、即得”的方法，循序渐进提升学员对课程内容的理解和实际转化能力。

【课程时间】 1天，6小时/天

【主讲老师】 胡爽姿

【授课方式】 引导式教学、视频播放、案例解析、分组研讨、团队展示等互动体验方式进行。

【课程大纲】

第一讲：为什么要塑造阳光心态？

一、为什么要进行心态培训？

- 1、什么是心态？
- 2、什么是心态的二面性？
- 3、职场正能量是一种心态——阳光心态

第二讲：阳光心态与个人情绪管理

- 1、正本溯源--原生家庭对我们人生的影响
- 2、情绪管理 ABC 理论；
- 3、唤醒我们的职场同理心
- 4、同理自我、同理公司，共建未来
- 5、缓解工作中痛苦的举动

5、职场同理心个人计划

第三讲：“七彩阳光心”——传递职场正能量

一、什么是七彩阳光？

1、互动分享：注意力

2、“七彩阳光”——职场七大阳光心态

二、如何塑造走向成功的七彩阳光心态？

1、充满热情的包容心

- 海纳百川，有容乃大
- 退一步海阔天空，让几分心平气和
- 遇事笑一笑，烦恼都跑掉

互动演练：笑容练习

案例分享：笑的魔力

2、积极主动的自信心

- 积极主动的来源
- 自信心的三要素

互动演练：如何建立自信心

3、知恩图报的感恩心

互动分享：心理游戏《生命中最重要的人(事)》

- 为什么要感恩回馈？
- 回溯生命与省思人生：感恩是生命中最重要能量之一！
- 百善孝为先

- 孝的前提是感恩
- 感恩是企业凝聚力的核心要素

互动环节：

手语舞——感恩的心

建立组织“感恩墙”

4、敢于担当的责任心

- 什么是责任心的四个维度？
- 如何激发和培养责任心？
- 如何做个负责任的员工；

视频：《马云演讲：责任心》

5、敬业好学的进取心

- 从心理学的角度解读进取心；
- 敬业是根本，好学是基础；
- 逆水行舟，不进则退；

案例及视频：《来势凶猛的00后》

6、坚持不懈的执着心

- 如何客观地看待执着心的放下与坚持；
- 思想付诸行动成壮举；
- 坚持是成功的代名词；

励志视频：《我们为什么而活着》

7、团队精神的共赢心

- 团队精神的核心是什么？

- 如何建立共赢的心态；
- 皮之不存，毛将焉附；

互动游戏：团队共创

课程总结：迈向充满阳光的幸福成功路

今天——课程回顾总结：你学到了哪些阳光心态的内容？你最大的感受？

明天——阳光心态，从阳光灿烂的笑容开始、从互相欣赏开始！

- 1、练习笑容：明天来到教室时，展现你最阳光的一面给大家；
- 2、想好十个赞美的词或句子：明天来到时给班上的人。