

**乐在工作**  
**——让工作有趣，使管理轻松**  
国家注册培训师、资深实战派培训师 祝勇

**【培训目标】**

1. 培养员工积极正向乐观的心态，提升员工生活和工作质量
2. 学会自我反思，根据个人特质和潜能做好职业规划
3. 掌握目标管理和计划拟定的思路 and 工具
4. 掌握压力和情绪管理的策略和方法
5. 全面提升各方面个人能力和综合素养

**【课程特色】**

- 1、实用：强调方法论而不是理论化，每个模块的内容都与管理实践紧密关联；
- 2、有趣：案例、视频、角色扮演等丰富的教学手段，调动学员参与的积极性；
- 3、实效：强调现场演练，在行动中感悟有效管理，强化课后的实际操作指导；
- 4、理念：修其心、诚其意、开其智、长其技、壮其行。

**【课程形式】**

讲授、案例分析、小组讨论、视频、角色扮演、团队竞赛

**【课 时】** 6-12 小时

**【课程提纲】**

**第一节 调整心态，积极面对（心态篇）**

——从修正对待工作的态度开始

1. 热门不如乐门，好工作在你心中
2. 专注和热情是快乐的源泉
3. 问题和挑战就是你的机会
4. 责任意味着热望
5. 责任意味着执行
6. 责任意味着标准
7. 价值不等于被使用价值
8. 八大技巧帮你转变心态

**第二节 发现自我，相信自己（职业规划篇）**

——做自己喜欢做的事最快乐

1. 自我价值评估对照表--认识自己的优势
2. DISC 短句式性格测试问卷
3. 职业生涯规划流程
4. 职业生涯规划参考因素
5. 重建失去的自信
6. 发挥自己的特长，提升自我竞争优势
7. 成功预演
8. 自我激励

**第三节 设定目标，保持弹性（目标管理篇）**

——快乐就是一步一步地达成目标

1. 设定目标
2. 目标可行性调查
3. 正面看待你的目标
4. 适时制定新目标
5. 评估你的动机
6. 善用过去创造未来

7.立即行动，制订工作计划

8.整洁有序，统筹时间

#### 第四节 管理情绪，排解压力(情绪压力篇)

——快乐工作的渠道

1.转变观念

2.积极自我暗示

3.适时宣泄

4.自我调适

5.拔除生命中的烂草莓

6.拓宽心胸

7.体察他人情绪

8.压力排解

#### 第五节 不断学习，增加技能(能力提升篇)

——快乐工作的前提

1.专业能力

2.创新能力

3.沟通能力

4.影响力

5.人际力

6.行动力

7.执行力

8.学习力