

情绪管理与阳光心态

每天忙不完的工作！同事关系敏感难相处！物价高涨生活压力大！孩子难管教，没有耐心教育！

生活是一种选择，你选择什么，你就得到什么。选择是一种能力，它能让你在同样的环境，同样的岗位，远离无休止的报怨，生活精彩无限。

通过本课程的学习，将会帮助您领悟阳光心态的真谛，获得像阳光一样积极、知足、感恩、达观的心智模式，开启快乐工作、幸福生活的大门，做好自身的情绪压力管理。

课程收益：

- ❖ 科学认识压力，并掌握应对压力的策略，疏导情绪，调试压力；
- ❖ 树立积极正面的人生观、工作观，激发内在动力与激情；
- ❖ 探究情绪本源，掌握调整情绪的终极方法，打造阳光心态，建立新的心态模式；
- ❖ 运用价值技术，享受工作的快乐，化解职业倦怠。营造富有激情、感恩、付出、理解的阳光氛围，构建阳光企业团队；

课程时长：1天（6个小时）

前言：情绪 - 绩效金字塔

一、真正的健康——身心平衡，适应社会

1. 什么是真正的健康
2. EQ与职业人生
3. 平衡和谐的心理建设模型

二、情绪是浪花——认知情绪，接纳自我

1. 正确认识情绪
 - 1) 情绪及情绪的功能
 - 2) 常见情绪分析与偏见

2. 测测你的情绪自我调节能力

3. 如何调节自我情绪

做情绪的主人---与情绪共舞五步法

4. 常见不良情绪及调节方法

学与练：建立积极心锚

学与练：有效宣泄情绪

学与练：身心互动技巧

三、压力是暗流——调适压力，引导暗流

1. 认识压力

2. 压力来源及应对（压力测试）

3. 压力调适三部曲

1) 缓解 2) 转移 3) 释放

四、心态是根本——打造阳光，完善心态

1. 阳光心态一：明确目标

1) 目标与人生

2) 理想与现实

2. 阳光心态二：享受过程

1) 人生有多少如果

2) 享受过程，活在当下

3. 阳光心态三：正向思维

1) 将改变视为进步的动力

2) 向下比较

3) 为小事欢呼

4) 正向思维建设两大工具

故事：一切都是最好的安排

5. 阳光心态四：学会弯曲

1) “坚韧”才能“不拔”

2) 学会弯曲的两种智慧

3) 学会弯曲，张弛有度

6.阳光心态五：修炼宽容

1) 宽容的力量

2) 宽容修炼“三问”

3) 宽容的日常修炼

5、职业化人生——突破自我，享受人生

1.人的职业素质决定企业的未来

2.职场的特征

3.角色定位与职场适应

——案例分享

4.工作中的你--自我认知

1) 我是谁？

2) 我为谁工作？

3) 工作需要使命感

5.职业心态与业余心态的四大不同

1) 行为上：业余选手做事马虎，职业选手做事认真；

2) 专业上：业余选手浅尝辄止，职业选手永无止境；

3) 商业上：业余选手以我为中心，职业选手以客户为中心；

4) 敬业上：业余选手消磨时光，职业选手惜时如金。