

# 阳光心态疏导培训

## 课程背景：

在现代社会，负面情绪和压力往往会成为工作效率最大的干扰。负面情绪和压力让人们意志消沉，缺乏激情和动力。从而无法专注于工作本身。管理学上最新的研究表明积极情绪是第一生产力，而消极情绪是工作效率的最大破坏力。所以塑造阳光心态，拥有快乐职场。

## 课程收获：

- 1、改变员工的工作认知
- 2、改变消极负面的心理，塑造健康快乐、积极、阳光的工作心态
- 3、通过讲授和演练提高员工的幸福力

课程时长：0.5天

## 课程大纲：

### 第一部分 突破自我 改变心智模式

- 1、通过心理学的实验带来的思考
- 2、积极情绪和消极情绪带来的结果
- 3、解读心理学的负面偏差的概念
- 4、从心理学的角度解读人的三个大脑

### 第二部分 应对情绪焦虑的技巧和方法

- 1、如何改变心智模式
- 影像圈与关注圈的关系
  - 行为路径产生的结果

## 2、用积极的心态应对消极情绪及焦虑的方法

- 积极情绪的认知
- 积极的人际关系的建立
- 积极的行动
  - ◇ 颜施：有感染力的笑
  - ◇ 身施：心动不如行动
  - ◇ 言施：积极的沟通
  - ◇ 心施：体验福流
  - ◇ 眼施：慧眼禅心

## 第三部分 银行从业人员应具备的阳光心态

### 1、强烈的自信

- ◇ 自信心的展示

### 2、积极乐观的心态——案例：牛仔裤发明者的故事

### 3、修炼的心态

- ◇ 平和——案例：王石视频
- ◇ 激情
- ◇ 明星的心态
- ◇ 感恩的心态——游戏：收到糖豆