

《追求人生价值·塑造阳光心态》培训大纲

培训老师：袁利红 培训时间：半天

培训背景：现代社会，在让我们享受先进科学技术带来的诸多便捷和舒服的同时，也给我们带来了很多的烦恼和困惑。生活中，我们面临着激烈的竞争、文化的冲突、以及物质的诱惑，它们无时无刻不在扰动我们的心灵，因此，很多人常常感到担忧、焦躁、不安、愤怒、惶恐。在身体状况经常出现问题的时候，人们的心理状态也日趋下降。心理专家指出，积极、良好、乐观的心理因素可以有效地促进人的身心健康，而消极、不良、悲观的心理因素则会直接损害着人的身心健康。

阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式，**成功是一种心态**，生活没有固定模式，应该像阳光一样开放。

适用对象：服务企业的中层干部、客服、前台、办公室、人力等服务人员。

培训理念：本课程将从礼仪文化与阳光心态的不同维度、不同层面、不同内容、不同理论进行综合阐述和训练。在培训过程中通过目标树、阳光心态、头脑风暴等教法，突出图片、视频、听、看、做、练等亲身体验的关键环节，充分激发学员的学习兴趣，使之能够轻松自如的将礼仪文化与阳光心态的相关知识运用到日常生活和工作中，成功塑造学员的礼仪素养和阳光心态，综合提升职场竞争力。

课程收益：

- 1、培养员工良好职业心态。
- 2、提升员工活力，提升绩效。
- 3、让员工明白责任，懂得感恩，提升凝聚力。
- 4、彻底改变员工为老板打工的心态。
- 5、帮助员工调整心态，树立正确职业态度。

课程内容：

一、阳光心态是知足、感恩、达观

- 1、塑造阳光心态
- 2、阳光心态是知足、感恩
- 3、阳光心态是处事达观

二、塑造阳光心态的理论支持与实践

- 1、谷底理论与实践
- 2、ABC 理论与实践

3、情商理论与实践情商内

容

四种情绪五种能

力

正面认识并相信自己 自信——

对目标的确信知道自己才能阳

光

管理自己才能阳光知道别

人才能阳光激励自己才能

阳光

三、阳光心态——身边的榜样

从罗斯福身上学习阳光心态

四、礼仪文化与阳光心态

1、认识人的需求

2、认识人尊重的需求

3、礼仪与人尊重的需求以及积极心态的关系

五、追求人生价值，塑造阳光心态

心态

心态的力量心态与

命运

心态与尊重生命的本质