

---

## 阳光心态（1天）

### 【课程背景】

在企业管理中，经常会出现这样的现象：员工对工作缺乏热情和动力，消极应对，推诿扯皮，无效沟通，整天抱怨，责任心与执行力低下，导致做一天和尚撞一天钟，得过且过，这也为管理人员的管理工作增一定的难度。这些现象存在的根本原因，就是员工的心态出了问题，执行找不到方法与工具，对目标认知不明确，对组织目标与个人目标不能有机结合。如何改变员工心态，使其掌握必备的管理理念、方法、模式与工具，重新回归积极、阳光心态，爱岗敬业，已迫在眉睫。

### 【课程收益】

- ◆改变学员消极负面的情绪，用健康快乐、积极阳光的工作心态来面对客户与同事；
- ◆转变工作观念，工作是为自己做，不抱怨，不埋怨，拒绝借口；
- ◆学会发现生活的美，接受自己、别人、现实
- ◆帮助员工提高职场中的工作效率、面对压力能够从容应对，控制好情绪，顺畅自己的职业生涯，在本质岗位能够兢兢业业、爱岗敬业地工作，享受精彩职场生活。

### 【课程大纲】

#### 第一单元 阳光心态概述

##### 一、心态的两种类型：积极心态与消极心态

故事：东坡坐禅；死囚试验；九个人过桥；小孩交作业。

---

## 二、什么是阳光心态？

- 1、心理学上的宿命论可分为三类：遗传决定论、心理决定论、环境决定论。
- 2、积极主动和消极被动的行为特征
- 3、消极和积极是选择的结果：刺激和反应之间有选择的自由。
- 4、人类的四种积极天赋：想象力、自我意识、良知和独立意识。
- 5、关注圈与影响圈

积极主动者关注的焦点：影响圈；消极被动者关注的焦点：关注圈。

- 6、成为转型人—自己生命的主人

## 三、职业和人生成功的黄金心态模型

- 1、好心情才能欣赏到好风光
- 2、心态是人生最根本的竞争力
- 7、积极心态训练：减压魔咒

## 第二单元 七种阳光心态塑造

### 一、从混日子到心怀使命心态

把每位员工都当做是唯一的员工来对待，树立员工的成就感、重要感与使命感，经营员工的预期。

### 二、从理所应当到商业交换，从商业交换到感恩心态

商业合作就是信托责任与契约精神

- 1、创始人：我有一个梦想
- 2、自我定位：我是谁？我应当是谁？（互动）
- 3、信托责任：工作来自于雇主的层层托付与无限信任
- 4、契约精神：对公司及自己百分百负责：按原则去做事、结果去交换

### 三、从强调理由到强调结果心态

- 
- 从过程导向到结果导向：挖坑到挖井
  - 从给问答题到给选择题：买麦克
  - 从底线思维到外包思维：树立危机感
  - 从个人主义到团队协作：视频：狼的团队协作精神
  - 从理所当然到珍惜感恩：惜恩卡

#### 四、从“领导推一推就动一动，不就不动”到爱岗敬业心态

- 1、对职业无限的热爱：中西方对敬业精神的理解与案例
- 2、对公司的高度认同——圈内人思想

敬业的前提：别当圈外人。

#### 五、从为老板打工，到规划自己的职业生涯的心态

- 1、人生发展与职业生涯的关系
- 2、旅游与职业生涯
- 3、职业生涯成功秘密：内职业生涯与外职业生涯
- 4、内职业生涯与外职业生涯的关系

#### 六、快乐工作心态-先付出、后索取（故事：小李的报复）；

- 1、努力和收入是有时差的；
- 2、热爱挫折：世上唯一的失败就是选择放弃。

#### 七、不断自我更新与学习的心态

- 1、自我更新与学习的意义
- 2、更新的四个方面：身体层面、精神层面、智力层面、社会/情感层面。
- 3、自我超越：只有学到老，才能活到老

未来惟一持久的优势是，比你的竞争对手学习得更快。

---

**【课程形式】**：授课+案例分享+视频+游戏