

快乐是自找的

----阳光心态与身心健康

主讲老师：杨洪波

课程背景：

在当今时代，企业面临的生存及发展的压力非常大，而作为企业员工同样承受着巨大压力，过大的压力不但会影响他们的身体状况，而且影响企业目标的有效达成，影响企业的运转效率。积极向上的阳光心态塑造不可或缺！

工作压力大，情绪容易焦躁，奔忙于工作，感觉心力交瘁如何排解？

如何有效管理压力，拒绝负面情绪影响状态？

如何舒解压力和抵抗压力，稳定提升工作绩效？

如何实现身体与心灵的真正健康，家人的幸福和谐？

工作不好做、客户要求多、同事不合作、领导不支持这些问题如何处理？

这些现象的根源是员工的心态出了问题，

心态决定行为，行为导致结果，

而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！

因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

本课程旨在帮助职场从业者塑造阳光心态，拥有快乐职场，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途……

课程收益：

- 1.真正认识到我是一切的根源，对自己负责，由自己做主；
- 2.学习修炼四种阳光心态的方法；
- 3.掌握态度在自己手中的三种技能；
- 4.学习舒缓压力的五种对策；
- 5.改变被自己负面情绪控制的无力状态、让力量更有效地发挥；
- 6.培养积极向上的正能量，增加对工作、生活的积极态度；
- 7.生活工作更轻松、处事更专注有效、和更有自信与解决问题的能力；
- 8.实现人生终极最求目标，自己及身边人的身心健康和幸福。

课程特色：

- ◇ 实用性与趣味性的完美结合，寓教于乐，深入浅出、善于和学员互动、亲和力强，幽默风趣；
- ◇ **1/3 理论讲解，1/3 模拟体验，1/3 互动分享；**
- ◇ 以学员为中心，在模拟中学习，在互动中学习，在体验中学习。

课程受众：企业基层员工、新员工、储备人才、基层管理者，中层管理者。

课程时间：1天（6小时/天）

课程大纲：

一、为什么说态度决定一切？

【案例】快乐是自找的--西雅图的帕克市场

1. 态度决定能力

【案例】为什么是米卢？

【工具】ABC理论

2. 心态决定生理

3. 心态决定命运

【案例】爱笑的人运气不会太差

4. 态度掌握在自己手中

① 让自己成为家里人

【案例】海底捞、胖东来的家文化

② 向内看问题

【案例】辞职到升职

③ 做问题的解决者

【讨论】没有问题了会怎样？

二、如何修炼阳光心态？

1. 积极心态

① 生活需要积极心态

a. 积极的心态发现机会，消极的心态发现困难

b. 悲观的人虽生犹死，乐观的人永生不老

【案例】做有钱人的父母

② 如何培养积极心态

a. 正确面对挫折

b. 走出失败的阴影

c. 与积极乐观的人交朋友

【案例】兰博基尼的由来

2. 空杯心态

① 职场必备

a. 杯心态可避免掉入“经验主义”的陷阱

b. 空杯心态是自我不断进步的保障

② 如何培养空杯心态

a. 正不断扬弃和审视自我，不断学习和进步

b. 不断清洗自己的大脑和心灵

c. 挑战自我，突破舒适圈

【案例】山外有山

3. 宽容心态

① 宽人宽己

a. 宽容一种人格的涵养

b. 宽容是一种成就大事的品格

c. 海纳百川，有容乃大

d. 宽容心态，有益健康

【案例】六尺巷的故事

② 如何培养宽容心态

a. 具备同理心，多从别人的角度考虑

- b. 包容差异性,君子和人不同
- c. 培养自己的气量和心胸

【案例】瓦拉纳西小站的恨与爱

4. 感恩心态

① 做人美德

- a. 懂得感恩是做人之本
- b. 懂得感恩,看淡得失
- c. 懂得感恩,收获更多

② 如何培养感恩心态

- a. 施人慎勿念,受施慎勿忘
- b. 不要总是从自己的角度思考,多想想别人的帮助或功劳
- c. 挑以实际行动践行感恩之心

【案例】罗斯福“庆幸做贼的不是我”

三、你健康吗？

1. 健康最重要

健康是真正的财富

2. 当今健康状况

【案例】成功企业家们的“悲剧”

3. 关于亚健康

亚健康的危害、表现、成因

4. 健康的正确理解

身体的健康和心理的健康。

5. 健康的标准

【工具】健康自测

6. 关注健康,尤其关注心理健康。

【案例】身体生病会看医生,心理生病呢？

四、如何进行健康管理？

1. 预防重于治疗

“上医治未病,中医治已病,下医治大病”

【案例】扁鹊三兄弟

2. 健康在自己手中

- a. 谁是最好的医生？
- b. “健商”——健康的智慧与态度
- c. 影响健康的因素
- d. 健康四好（吃得好、睡得好、锻炼好、心情好）

五、如何做好压力管理？

1. 压力的自我诊断

【工具】压力测试

2. 压力的缓解

- ① 减压阀：整理、休息、转移注意力、倾诉

【案例】大学校园里的解忧杂货铺

- ② 情绪应对：转变思维

③ 问题应对：解决问题、有困难的问题、无法克服的问题

【讨论】“员工素质不达标”怎么办？

④ 改变看法

⑤ 改变活法

3. 压力的预防

① 提前规划，早做准备

【工具】时间管理四象限法

② 制定合理目标，不要期望太高

4. 提升抗压能力

培养意志力，不断发掘自身潜能

【案例】当幸福来敲门

【案例】南瓜实验