

《积极的心态-让成长在组织中加速》（1天）

【课程背景】

在激烈的竞争和过重的压力面前，企业员工或多或少地出现了心理紧张、痛苦压抑、垃圾情绪、丧失信心等不良心理状态，由此导致的效率下降、士气低落、事故增加、成本上升等问题逐渐凸现；而激励是企业主管提高团队斗志、高效开展工作的有效手段。鉴于此，本课程对人的心态及激励方法进行了详细讲解，帮助学员掌握有效的自我激励和激励他人的方法，保持积极正面的心态。

【课程目标】

通过本课程，帮助学员了解优良心态在工作和生活中的重要性；并且通过对优良心态的领会，帮助学员提升积极的心态，增进对上下级配合、沟通的技能，建立平和又积极的工作心态；同时掌握激励他人心态的实用方法和技巧。

授课对象：全员

授课方式：讲师讲授+案例分析+角色扮演+情景模拟+实操演练+视频

授课时间：1天，6小时/天。

课程大纲

破冰导入：

- 1、 为什么要有积极的心态
- 2、 循环式沟通

第一讲：积极的心态-加速发展

游戏互动：憧憬未来（10年后的你过着怎样的人生？）

一、四种不同的幸福人生

1. 人生的四种方向：高度、深度、宽度、温度
2. 幸福的方式不止一种

二、积极的心态助力职业三阶段

案例分析：初入职场大学生身份适应

职业前期的心态和策略：

- 外环策略，能做什么就做什么
- 先平衡成功线，让组织满意
- 拒绝焦虑性学习，学习要以岗位能力为主

2.职场发展期的心态和策略

职业中期发展策略：

- 内环策略，从被动到主动出击
- 从个人需求出发，开始考虑平衡幸福线
- 学习是手段，目的是让自己过得更好

3.职场事业期的心态和策略

职业中后期发展策略：

- 内外兼修，不断地调整自己来适应环境的变化
- 转外环是为了生存，转内环是为了生活的更好
- 匹配永远是核心，个人需与企业同步成长才是“硬道理”

四、工作与生活的平衡

第二讲：人职匹配——实现共赢

游戏互动：砸金花（怎样才能成为人生的赢家？）

一、发现你的幸福因子：能力的定义

情境模拟训练：能力认知的信念调试

二、培养你的幸福能力：能力管理四象限

- 1.优势区：喜欢-高能力
- 2.潜能区：喜欢-低能力
- 3.退路区：不喜欢-高能力
- 4.盲区：不喜欢-低能力

三、如何成为职场明星：能力管理的策略

- 1.聚焦优势
- 2.培养潜能
- 3.利用储存
- 4.规避盲区

第三讲：优势识别-建立自信

案例：人人都想要的好工作？

人生金三角：热爱、努力、玩耍

1. 完美职业的三要素：兴趣、能力、价值
2. 职场收益公式：金钱+发展空间+情感收益
3. 转动三叶草：调整自己的情绪
 - 职业倦怠：提升职业兴趣
 - 职业焦虑：提升职业能力
 - 职业失落：链接当前价值

第四讲：调整情绪-收获幸福

职场幸福矩阵

- 1.绩效目标：关注岗位职责
 - 2.才干：培养岗位才干
 - 3.企业文化：践行并转播企业文化
 - 4.默认要求：企业默认要求
- 视频案例：苹果和联想的企业文化

视频分享互动：《天赋潜能》 为自己写一副自勉联