

---

# 积极心态和自我驱动力培训大纲

授课老师：赵了了

## 课程背景：

在竞争越来越激烈，节奏越来越快，压力越来越大的日常工作和生活中，我们会经常会遭遇一些让自己不开心的事情，比如工作上的压力，人际关系的冲突和矛盾，他人的误解，目标和任务的失败，感觉迷茫无助，自卑自责和愧疚等等。这些让我们不开心的事情，被统称为“负面事件”。俗话说“世间不如意之事十之八九”，人的一生不可能一帆风顺，当我们面临这些“负性事件”时，我们应该以什么样的心态及行为去面对它，如何用一种行之有效的方式来管理自己的情绪，避免事情走向更恶化的境地，需要我们对心态和情绪进行系统的学习。

更且近几年来，我们发现很多培训机构推出的“执行力、细节、成本控制、沟通力”等等主题，归根到底都是关注企业营销管理的一部分——人与流程的有机结合。实际上，还有另外一部分问题没有得到解决，那就是员工自发的动力。做过销售的人都知道，销售是需要人去做的，同样的流程同样的标准，执行人的状态不同，得到的结果可能大相迳庭。如果执行人不情愿，不乐意，几乎任何制度和流程都难以保障一个好的结果。因此，真正实现员工的自动自发、管理流程的顺畅高效，才会有强劲的执行力，离开员工自发的动力，单纯去谈执行力、沟通力都是片面的。

鉴于此，我们给员工自发的动力一个特别的称谓——核心驱动力，打造核心驱动力，首先解决人的问题

---

驱动力，即必须有一股力量驱动着每一个部位能够发挥自己的功能。首先要保证被驱动的人是不是有能量，企业的驱动力再强，如果被驱动的对象能量不足，只能是空费力气。也就是说，要解决驱动力的问题，首先要通过企业的核心竞争力把企业的动力组件也就是人才吸引过来。

而持续驱动力的提升，离不开习惯养成，习惯养成又和刻意练习息息相关，如何提升自我驱力，同时养成良好的正性习惯，是我们本课的主要内容。

**授课对象：**企业各层级员工，因为人人都会有心态调节问题

**授课时长：**6小时

**课程收获：**通过系统学习心态管理知识，学员将获得以下收获：

- 了解心态对我们的重要性
- 学习并掌握心态的相关理论及原理
- 建立积极正面心态，远离负面消极的思维模式
- 掌握改善心态的工具和方法，提升面对困境、挫折和压力的能力
- 掌握控制情绪提升身心健康的工具和方法，有效控制自己的情绪

结合现实工作进行学习转化，引导学以致用

**课程大纲：**

一、 自我驱动力的认知

- 
- 1、 心理学研究的知情意，认知、情绪和意志力
  - 2、 客观的认知帮助我们了解自己和环境，提升内驱力
  - 3、 内驱力不足的四个基本原因：惩罚不够、奖励不足、能力有限、方向错误
  - 4、 需要和动机，帮助我们更好了解自己的目标和方向问题
  - 5、 为什么有些道理我都懂，就是做不到，因为惩罚和奖励不足
  - 6、 提升驱力的三个基本方法：明确目标、奖惩有序、价值排列
  - 7、 现场驱力自画像，了解自我的驱力类型属于哪一种

## 二、刻意练习促成良性动力循环，提升自驱力

- 1、 关于 21 天养成一个习惯的伪心理学驳斥
- 2、 习惯养成的正态分布周期——85 天
- 3、 确认自己的目标是自己内心真实的想法和需求
- 4、 成年人教育理论：目标导向、解决问题、良好状态、边干边学
- 5、 勇于试错，失败与成功对于习惯养成的作用
- 6、 习惯养成的基本要点：自我激励、组队合作、公示计划、成果共享

## 三、走出误区---避免消极心态的 6 个陷阱

- 1、 自迷---缺乏目标和动力，感觉迷茫

- 
- 2、自卑---缺乏自信和自我认同，过度在乎外界评价和眼光
  - 3、自困---自我设限，舒适区、拓展区和恐惧区
  - 4、自逃---YESBUTER，总给自己找借口
  - 5、自我---推卸责任，外部归因
  - 6、自醉---内心麻木，缺乏责任和团队感

#### 四、积极和良好心态的判断和自测

- 1、建立积极正向的情绪和心态，习惯从负面事件中看到积极面
- 2、学会信任合作双赢的心态，锻炼知足、表达、信任的三个核心能力
- 3、学会如何有效的自测心态是否健康，现场闯关心态测试
- 4、学会享受过程，快乐工作和生活，如何把工作变成玩，工作本身就是

最好的回报

- 5、学习的意义，进行学习不仅是为了职业和收入，更是提升幸福指数

#### 五、塑造积极情绪和心态的方法

- 1、你幸福吗？人际关系决定幸福指数
- 2、身体激励，肢体表语和生活习性的改变提升心态
- 3、有效的共情和倾听技能，让你更了解自己，从而平稳心态
- 4、学会客观分析困难现状，调整自我认知，不再陷入持续负面情绪
- 5、学会“事已至此 该当如何”的积极想法，心态脱困的基础步骤
- 6、提升睡眠质量、提升职场人际关系，远离职场倦怠现象

---