

# 积极心态-改变不了环境 改变自己

<b>课程名称</b>
积极心态课程
<b>课程背景和针对问题</b>
➤ 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“负面事件”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。
<b>学习收益</b>
通过系统学习心态管理知识，学员将获得以下收获： <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 了解心态对我们的重要性</li><li>➤ 学习并掌握心态的相关理论及原理</li><li>➤ 建立积极正面心态，远离负面消极的思维模式</li><li>➤ 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</li><li>➤ 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</li><li>➤ 结合现实工作进行学习转化，引导学以致用</li></ul>
<b>适合对象</b>
各企业团队中层管理人员、销售人员和基层员工。
<b>课程纲要（目录）</b>
一、天堂地狱---积极情绪和心态 <ol style="list-style-type: none"><li>1、什么是心态和，是每个人根据以往心智模式从不同角度认知他人、自我和世界的过程</li><li>2、消极心态及积极心态对身体健康、认知能力和未来成就的影响</li><li>3、自我心态标准化测量，你的心态积极吗</li><li>4、美国版权课程生物反馈仪测量心态情绪</li></ol>
二、走出误区---避免消极心态的6个陷阱 <ol style="list-style-type: none"><li>1、自迷---缺乏目标和动力，感觉迷茫</li><li>2、自卑---缺乏自信和自我认同，过度在乎外界评价和眼光</li><li>3、自困---自我设限，舒适区、拓展区和恐惧区</li><li>4、自逃---YESBUTER，总给自己找借口</li><li>5、自我---推卸责任，外部归因</li><li>6、自醉---内心麻木，缺乏责任和团队感</li></ol>

### 三、积极情绪和良好心态和行为有哪些

- 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、寻找目标，制定个人价值观、能力、角色和目标分解
- 4、贵在坚持，如何让你成为5%的优秀人才，坚持的基本要点
- 5、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
- 6、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

### 四、塑造积极情绪和心态的方法

- 1、思维换框ABC，学会换位思考和共情
- 2、身体激励，肢体表语和生活习性
- 3、通过呼吸、关注、和想象法进行心态调节
- 4、学会客观分析困难现状，调整自我认知
- 5、学会“事已至此 该当如何”的积极想法

#### 主要教学方法

·讲授法、案例法、互动参与法、角色扮演、情景演练

#### 场地和设备要求

·黑板、讲台、投影设备、激光笔、白纸、粉笔。

#### 课程时间

·6个小时

#### 训前准备工作

- 1、提前15天准备好相应学员背景资料
- 2、提前告知讲师开课时间和特殊要求

#### 训后培训评估

- 1、培训评估调查表
- 2、培训效果试题
- 3、HR部门使用培训效果追踪评估表