

《阳光心态与情绪管理》

徐明明

【课程背景】

在同样的工作环境下，同样的工作岗位，为什么有的人工作的很快乐，而有的人却整日生活在指责抱怨之中？原因就是心态决定一切,心态改变了，一切都随之改变！

心态决定行动，行动决定结果，若想要改变员工的行为，就必须先改变员工的心态。你快乐吗？其实快乐就是一种心态，你缔造积极的阳光心态，快乐就随时跟随你光顾你。

《阳光心态与情绪管理》这个课程将会帮助您找到如何快乐工作、快乐生活的途径，帮助您塑造像阳光一样的知足的感恩的积极的心态，帮助您如何更好的融入团队之中，成为一个受欢迎的人。建立起积极向上的人生观和价值观，从而获得丰盛的人生。

【课程目的】

1. 了解自己，接受自己，发现生活的美
2. 减轻工作压力，放松自我，激发工作激情
3. 激发主动性和创造性，用积极阳光的心态面对人生，塑造阳光心态
4. 掌握减轻压力的有效放松方法
5. 掌握控制自我情绪管理的方法和技巧

【课程内容】

第一部分：正确看待压力，学会自我调适

- 1、压力的主要来源
- 2、压力与工作绩效的关系
- 3、自我压力测试
练习：压力测试题
- 4、对待压力的两种态度
案例：布雷迪的猴子
- 5、换个角度看问题，会发现不一样的自己
- 6、身心合一，享受当下
练习：正念练习
- 7、专注于当下，发现点滴之美
案例：稻盛和夫的经营之道
- 8、费斯汀法则
案例分享：控制住自己

第二部分：自我情绪管理，达到身心和谐

- 1、正确认知自我的形象
练习：自我评估
- 2、正确认知情绪与情绪的来源
- 3、认识到情绪与健康的关系

- 4、不做情绪的奴隶，情绪是魔鬼
- 5、处理对方情绪的沟通技巧
情景模拟：找到真实的感受
- 6、如何抓住那可怕的“6秒”
- 7、如何调整情绪的6大技巧
 - 1) 马上喊“停”
 - 2) 整理房间
 - 3) 减压音乐
 - 4) 良好睡眠
 - 5) 深呼吸
 - 6) 运动

第三部分：置身于融洽和谐的氛围中

- 1、沟通从“心”开始
练习：打开心门的体验
- 2、如何达成有效的沟通
- 3、让你畅通无阻的7大沟通技巧
 - 1) 有效反馈
 - 2) “三明治”式沟通
 - 3) 沟通中如何更好的“倾听”
 - 4) 沟通中如何更好的“赞美”
 - 5) 沟通中“微笑”的魅力
 - 6) 同理心沟通的技巧
 - 7) 沟通的两大法则
- 4、学会各层级的沟通技巧
 - 1) 如何同上级沟通
 - 2) 如何同同事沟通
 - 3) 如何同下级沟通

第四部分：如何拥有阳光心态

- 1、改变态度—树立积极思考的信念和习惯
 - 1) 不能改变环境，就适应环境
 - 2) 不能改变别人，就改变自己
 - 3) 不能改变事情本身，就改变看待事情的态度
 - 4) 不能向上比较就向下比较
- 2、自我激励—树立自我认可的态度
 - 1) 每天都会有好事发生在我的身上
 - 2) 我是一个积极乐观的人
 - 3) 我愿意接受一切困难和挑战
 - 4) 我的内心会越来越强大
- 2、做自己的主人
- 3、让爱进来，感受爱的力量
- 5、真正的幸福是什么？抓住它

上课方式：

授课方法：交互式教学，案例分析，小组讨论，故事引导，角色情景演练

辅助教材：投影仪 白板 电脑 翻页笔 白纸