

# 《女员工阳光健康心态培养》

进入 21 世纪，越来越多的管理者发出感叹：现在的员工宣扬个性独立，追求自我实现，不听话，不顺从，队伍越来越难带了；更有甚者，有的员工把工作当旅游，稍不如意，动不动就辞职，一年换三四份工作是常事，更别谈职业化了。面对员工对工作这种无所谓的态度，又怎么能为公司创造价值呢？因此，把员工无所谓的心态训练成职业化的心态，那就成了越来越多的老板、管理者的迫切需求。

## 一、阳光心态概述

讨论：各位对阳光心态的理解

- 1、什么是健康？
- 2、健康的作用
- 3、健康的内容
- 4、健康的三个标准
- 5、什么是阳光心态？
- 6、阳光心态的表现形式
- 7、高荣老师对女性阳光心态的理解

## 二、女性阳光心态培养

- 1、家庭与事业双优平衡
- 2、压力管理与心理调适
- 3、职业女性与婚姻
- 4、亲子教育与人格培养

## 三、找到适合自己的环境

- 1、立志做优秀的人
- 2、学习、思考与改变
- 3、试试再向前多走一步！

## 四、选择正确的选择

- 1、定位优秀

2、拼命表现

3、成就卓越

五、做你自己的贵人

1、快乐的工作心态

2、证明你是块金子

3、做你自己的贵人

六、怎样塑造阳光心态？

1、改变心智

2、享受过程

3、控制情绪

4、把握自己

5、人生定位

分享：迅速“阳光”的8个小技巧

讨论：人生的目的？快乐又来自什么？

七、活在天堂、乐在人间

1、助人居天堂，自私入地狱

2、信任在天堂，猜疑入地狱

3、平和在天堂，记恨入地狱

4、友善在天堂，敌对入地狱

八、善待压力、笑对人生

1、坚韧不拔，借力发力

2、驾驭自我，释放压力

3、舍得放下，压力自退

九、感恩宽容、幸福无忧

1、心存感恩，幸福常伴

2、宽容他人，幸福自己

3、珍惜所有，分享幸福

## 十、心态阳光

- 1、滴水之恩，涌泉相报
- 2、执子之手，与子偕老
- 3、送人玫瑰，手有余香

## 十一、女性阳光心态之包容心

- 1、包容的心态
- 2、包容的艺术
- 3、人生的智慧
- 4、心胸决定人生

分享：六尺巷的故事

分享：弥勒佛的故事

## 十二、女性阳光心态之感恩

- 1、什么是感恩心态？
- 2、塑造感恩心态
- 3、感恩行动的十个具体方法

分享：《我感恩》和《感恩的心》

## 十三、女性阳光心态之自信

- 1、平静的自我肯定
- 2、女性自信心态提升
- 3、缺乏自信的五五个原因

分享：态度决定一切：心态改变一生

## 十四、女性阳光心态之进取心

- 1、成就始于愿力
- 2、追求成功，逃离痛苦
- 3、重拾理想，进取心态
- 4、女性进取心态“六脉神剑”

案例：某企业女性的进取心激发

## 十五、女性阳光心态之责任感

- 1、责任的定义
- 2、女性责任三个纬度
- 3、女性责任心态保持
- 4、女性责任心态修炼
- 5、女性责任心态的“三段论”

## 十六、卓越女性魅力与阳光心态培训总结