
阳光心态与自我管理

开始灿烂旅程的修行

开启命运之门的魔钥

开创幸福人生的能量

写在前面的故事：

小 W 是刚毕业的文科大学生，任文案助理一职，经过了半年的工作生涯，她现在总习惯于长吁短叹，说自己怀才不遇，说上司故意压制，总之天天愁眉苦脸，对手头的工作应付了事，最普通的文案中错字和语法错误随处可见，跟之前刚来的时积极向上、充满活力的状态相差太大了。主管老 V 对她的状态很是苦恼，本来看好她并培养她的，谁知道半年时间就整个变成这样，想好好聊了一下，又怕适得其反，于是，就把她叫进会议室讲了下面的故事：

一头驴子，不慎掉进了一个枯井里，可怜的驴在枯井里苦苦的喊叫了好几个钟头。驴主人召来数位亲邻出谋划策，希望能把它救出来，但是折腾了许久，枯井太深了，谁也没有办法救它。于是，大家协商一致决定把它埋掉。挥舞起铁锹，开始往井里填土。起初，它只是在井里更加恐慌地大不一会，他就安静下来，它明白了什么，不再叫喊求救。过后，大家忍不住朝井下看。情景让驴子的主人很欣慰：背上的每一铲土，它都做出意料的处理：迅速将土抖落然后狠狠地用脚踩紧。就这主人和其他帮手们一直铲着自己也不断的踩土，没过多借着别人和自己的力量，把到了井口，并纵身一跃，获救了，在场的每个人都感叹不已。



声哭叫。似乎明几锹土眼前的落在驴了出人下来，样，驴土，驴久，驴自己送

故事讲完了，老 V 看着小 W 迟迟没有再开口。小 W 脸红了，她其实都明白，各种各样的困难和挫折，会如尘土一般落到我们头上，关键取决于看待这些困难和挫折的心态。那么，小 W 应该如何调整自己的心态，尽快适应职业化和专业化的工作要求？老 V 又该如何更加有效更加直接的提升自己的管理能力，并提升团队的执行力和凝聚力？

【课程背景】

心态是一个人的精神状态，只要有良好的心态，你才能每天保持饱满的心情。阳光心态才能塑造自己美好的未来，身为管理者只有具备良好的心态才能使团队和谐温馨团结向上。

优秀的职场人士都很善于塑造积极心态和自我管理，这在很大程度上也是他们取得事业成功、创造卓越绩效的原因。人最难的就是管理自我，超越自我。如果不能管理自我，

何谈管理他人、管理人生？自我管理是职场成功的基础和前提，是实现人生理想的基石，是个人自我修炼最重要的功夫。

自我管理的前提是塑造阳光心态，阳光心态是与环境相适应的积极心态，它通过将人的心智模式调整为平和、温暖、有力、向上的状态，进而令工作和生活达到一种和谐的状态。

本课程着眼于破解自我管理难题，透彻分析影响自我管理的根源及因素，通过“互动讨论、实做实练、自我提升、案例导入、引导发现、讲授分析、视频播放、角色扮演、总结提高、由浅入深，循序渐进，高效参与”等方式，为您提供最为有效、最为贴心的自我管理方法和工具，让您成为卓越的自我管理者、命运的领导者和人生的掌控者。

【课程特色】

★ 情景式训练

- 自我觉知：解决问题最有效的方式
- 体验式：采集学员问题，老师引导或学员演练，发现问题的症结所在
- 教练式沟通：SEA（Support 支持+Encouragement 鼓励+Asking 问责）

★ 3E 混合学习法

- Enjoy 乐享过程:10%
- Experience 梳理经验:20%
- Explore 探索实践:70%

★ 多元工具应用

- Alex Cheng：管理者心理调控 3B 法则
- Smith, W. E.：积极影响力®
- Ellis：情绪 ABC 理论

【课程目标】

- 了解阳光心态的关键词
- 如何认识自我潜在的特质
- 人格特质的行为模式分析
- 人际风格特质与行为模式验证
- 了解压力源和心理承受力指数
- 树立阳光心态的方式
- 有效的情绪处理

【课程收益】

- 简快状态管理自评
- 详细状态管理测评报告
- 自我管理工具实践

【课程安排】

1、状态——阳光心态的关键词

- 人的心理现象归类
- 个人成长素质模型

【练习】人的本源

【测试】您有以下情况发生吗？

2、潜意识：驱动意识背后的动力心理系统

- 善用潜意识的能量
- 潜意识三个特点
 - 【练习】自我接纳断言
- 全脑思维

3、自我压力管理

- 什么是压力
 - 【头脑风暴】压力带来的感受和后果
- 常见的自发压力反应
- 压力来源（外部压力源/内部压力源）
 - 【测试】管理者的心理承受力指数
- 压力来源分析
- 如何应对压力
 - ①直面问题：不同伙伴的解压秘诀
 - ②转换观念：橄榄球定律
 - ③自我训练：文件筐测试/运动训练

4、自我情绪管理

- 什么是情绪？
- 情绪影响理论
- 了解不同主色的正性情绪和负性情绪
- 转化情绪之前奏曲
 - ①我现在有什么情绪
 - ②我为什么会有这样的情绪
- 转化情绪之主题曲
 - ①艾利斯-情绪 ABC 理论
 - ②冷静几秒钟
 - ③威利·卡瑞尔万灵公式
 - ④察言观色—鉴其表、听其声
 - 认识微表情
 - ⑤汉堡原则
 - ⑥同频同率、先跟后带
- 转化情绪之片尾曲
 - ①敲小鱼际法
 - ②健脑操
 - ③呼吸法

5、自我目标管理

- 目标的定义
- 期待影响理论

-
- 为何要设置目标
 - 目标管理实施：SMART 法则
 - 设立目标的基本步骤
 - 目标实施的 PDCA
 - 【活动】PDCA 练习
 - 目标检查实施结果及奖惩
 - 【讨论】绩效考核管理的一般流程

6、自我时间管理

- 为什么需要时间管理
- 【测试】一寸光阴一寸金
- 时间管理的基本原理
- 时间管理的具体实施
- 【案例】王经理的一天
- ①时间管理矩阵
- ② 时间管理工具