激发正能量，塑造阳光心态

【课程背景】

现代企业经常出现一种现象：员工不好管理，对工作缺乏热情，整天消极，抱怨，责任感不强 执行力不佳，完全是当一天和尚撞一天钟，得过且过，没有长远的目标和计划！熟不知这些现象的存在的原因只有一个，那就是员工的心态出了问题，心态决定行为，行为导致结果，当我们看到结果不好是因为行为出了差错，而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

—— 加强员工的心态教育和正能量教育是现代企业培训的必修课！

【培训时间】 1天

【培训对象】全体员工

【培训方式】主题讲授 ＋案例分析 ＋互动讨论 ＋角色扮演 ＋情景演练 ＋视频分享 ＋工具指导 ＋游戏活动 ＋复盘呈现等。

【培训所需工具和设备】无线话筒、投影仪、音频线、白板、白板笔

【课程特色】

通过理论讲授、角色扮演、互动讨论、情景演练、游戏活动等培训方法，使学员能够从培训中得到深刻的领悟和有效地掌握培训课程的相关知识和技能。

【课程纲要】

第一章、阳光心态的重要性

一、心态是一切的根【理论讲授】

1、心态影响能力发挥

2、心态影响生理健康

3、心态影响情绪

4、心态影响行为

5、心态影响命运

二、阳光心态塑造的几种思维模式【理论讲授】【案例分析】

1、好坏无定论

2、注意力等于事实

3、还好论

4、谷底理论

5、改变对事物的定义

案例：美丽女士跳海的故事

第二章、拥有阳光心态，塑造积极情绪

1、心态影响情绪

2、情绪需要调适，压力需要舒缓

3、情绪产生的原因及原理【理论讲授】

4、情绪管理的方法与步骤【理论讲授】【案例分析】

1）自我觉察

2）自我规范

3）自我激励

案例：某职工的职业情绪调节案例

5 、情商修炼——从生活中培养
6 、情绪修炼之不生气
【互动研讨】企业职工如何有效减少职业生气
第三章、正能量职业阳光心态的心智模式 【理论讲授】【情景互动】【经验分享】
一、快乐工作
1 、快乐工作，让工作更有成效
2 、快乐工作，让工作更有激情
【情景互动】四种职业快乐法则：知足常乐、助人为乐、自得其乐、苦中作乐
二、充满自信
1 、相信自己、相信未来，自信能战胜一切困难
2 、自信是成功者最基本素质
3 、自信是行动的源泉，成功的基石
4 、掌握提升自信的方法，增强职场生命能量
【头脑风暴】如何有效提升自我的职业自信？
三、负起责任
思考：人们为什么不愿承担责任？
1 、责任会让你产生价值
2 、责任会让你找到方向
3 、责任会让你产生力量和勇气
【互动研讨】如何塑造工作的高度责任心？
四、学习成长
1 、学习成就未来，知识改变命运
2 、你可以不成长，但你的竞争对手不会—杰克．韦尔奇
3 、学习不复习永远没出息，学习不使用永远没有用
4 、学习：重在复习，贵在使用
【经验分享】职场学习的四个阶段
五、真心付出
1 、先有付出后有回报
2 、一分付出一分收获
3 、只问耕耘不问收获
4 、付出收获的多元化
六、知恩感恩
1 、不懂感恩，永远没有下一次
2 、感恩让好事重复发生，抱怨让坏事重复出现
3 、付出才能拥有，感恩才能长久
4 、感谢生命中的贵人
七、长远双赢
1 、把薪水放在第一位，永远走不出平庸模式
2 、双赢关系才是持久关系
3 、公司赢、上司赢、客户赢，我们才有资格赢

课程总结：

一、重点知识回顾

二、**互动：**问与答

就学员提出的难题进行分析、研讨、分享和点评