
《快乐人生，激情工作》

暨情绪压力管理

课程简介

许多人整日忧虑，郁郁不乐，其原因是从来没有认真地修炼过内心世界，根本不知道如何化解烦恼。刘安达先生十八年前经高人的点悟，历经多年的修炼，时至今日，已没有什么事情能影响他的心境，过去脾气非常暴躁，而今已有七八年没有发过脾气了，因为自己做到了，才有资格传承别人。此课程从生命感悟展开，详细解剖人生的价值，让学员真正明白为什么而活？为什么要努力？如何拥有一个阳光心态？以及如何用激情打造一个精彩的人生！

课程对象

企业员工及中高层管理人员

课程时间

1-3天

课程大纲

《情绪管理篇》

一、生命定位

- 1、我为谁而活？
- 2、我拥有什么？
- 3、人有哪些需求？
- 4、人的三大追求是什么？
- 5、我该怎么活？

二、祥和心境对我们的意义：

- 1、心境祥和更容易赢得别人的喜欢，支持和帮助。
- 2、祥和心境会赢得很多朋友，运好！
- 3、祥和的心境会使人健康长寿。
- 4、拥有祥和心境才能拥有真正的幸福和快乐。

三、是什么影响了我们的情绪

- 1、自己的利益被侵害
- 2、正常需求得不到满足
- 3、情感依托产生变故（如何经营家庭？）
- 4、自己的标准或原则被打破
- 5、攀比——嫉妒
- 6、压力——工作、经济、生活
- 7、身体出现问题
- 8、总想负面不想正面
- 9、不快乐的唯一原因是什么？

四、如何拥有祥和心境？

- 1、理解他人。
- 2、了解性格。

3、完善自己，提升情商。

4、遵循自然法则。

1) 阴阳原理

2) 马太效应

3) 成功与本能的关系

4) 心理暗示的力量

5、如何面对逆境？

6、祥和心境修炼法：

1)、生命的四重境界：境由心生——转移“意焦”——放下——彻悟

2)、祥和心境训练法

《为人处世篇》

一、情商（EQ）的重要性

1、什么是情商（EQ）？

2、人际关系的重要性

3、如何提升自己的情商？

1) 低调谦让

2) 勤奋有礼

3) 善于赞美

4) 涵容待人

5) 善于沟通

二、做个充满正能量的人

1、阳光

2、感恩

3、正直

4、奉献

5、承诺

6、舍得

《激情工作篇》

一、是什么决定人生的成败？

1、为什么说思维决定成败？

2、我们的思维正确吗？

3、我们应该具备什么样的思维？

4、我在为谁工作？

一、我们具备哪些职业素养？

- 1、梦想
- 2、忠诚
- 3、敬业
- 4、责任
- 5、主动
- 6、激情
- 7、能力
- 8、创新

二、如何解决工作中的问题

三、绘制你的生命蓝图

- 1、绘制你的生命蓝图
- 2、设定你在企业的发展目标
- 3、目标的六大要素
- 4、自我成长的三大要素：
 - 1) 成长工具：工作日志
 - 2) 学习
 - 3) 思考

每个题目背后都以丰富、详实、大量的故事、案例来阐述其主题，学员听后都有相见恨晚，醍醐灌顶之感，纷纷表示：如果早听十年、二十年将不会是今天这样！

培训对象：员工及中高层管理

