

# 《放松减压与高效工作》

——放松不安逸，减压不减效

主讲：刘长城 老师

## 【课程背景】

要想统一员工的行为要靠制度，要想让员工自己遵守制度要靠文化。造物先造人！21世纪企业从“全面质量管理”到“全面员工素养提升”是未来企业取胜的唯一途径！以前，我们重视产品质量的提高，以后我们更要注重生产产品的人的素养的提升，因为产品质量的决定性因素是生产产品的人。员工先有好的心态，才有好的工作状态，人紧则无智，高压产生低效。

时代在发展，社会在变革，在当前功利主义、得失主义价值观盛行的时代里面，企业员工难免心情浮躁，跳槽现象更是普遍存在。待遇不好，干的不爽就跳；遇到问题，抱怨公司、领导、环境，不能理性的反观内省自己的不足，就如一个不会游泳的人，不努力练习游泳技术，而是不断的换游泳池，终将会被下一个游泳池里的水灌到。一个员工为什么没有工作热情，没有责任心，对公司缺乏忠诚度，原因是缺乏感恩的心态，对工作意义的理解出了偏差，也就是员工的心态出了问题，企业一切的问题都是人的问题，而一切人的问题都是人心的问题，人心的问题需要教育！古代经典《礼记》中说：“建国君民，教学为先。”什么教育最能震撼心灵？能引导员工发生革命性的改变？就是能够走进员工心灵的教育。一个人很难被改变，除非他自己意识到自己需要改变。

“放松减压与高效工作”课程是结合当今企业实际所研发的针对性、实用性较强的培训大餐。培训后，让企业员工重新焕发工作热忱，心怀感恩的面对一切，快乐的工作和幸福的生活，从而建立和谐企业。

## 【课程收益】

- 使企业成本降低、减少浪费、提高效率、利润倍增。
- 使企业减少纠纷、凝聚人心、赢得尊重、基业长青。
- 培养员工的感恩心，增强团队的互助协作精神。
- 增强员工敬业精神、工作责任心，从他律转向自律。
- 提升员工对企业的归属感、忠诚度和对工作的责任心。

**【课程终极追求】**让职场人学会放松技巧，掌握减压的方法，快乐生活，高效工作，创造价值。

**【课程时间】** 2天，6小时/天

**【课程对象】** 董事长、总经理、中高层管理人员、基层员工

**【课程方式】** 讲述+互动+分享+问答+视频学习

## 【课程大纲】

### 思想-行为-结果

- 1、今天我们丢失的三个宝贝；
- 2、人类痛苦三大根源；
- 3、我创造了我的世界；
- 4、向世界顶尖组织学习什么。

### 二、相由心生，福田心耕

- 1、职场上最该管理好自己欲望和情绪；

- 2、智商、情商、逆商，职场成功的三大利器；
- 3、认识因果规律，行有不得，反求诸己；
- 4、好心态来自对事情本质的认知。

### **三、情绪的产生与管理**

- 1、情绪的来源；
- 2、情绪管理的 ABC 法则；
- 3、情绪对我们工作和身心的影响；
- 4、可以发脾气，但可以做到不生气。

### **四、职场成功、幸福的秘诀**

- 1、成功和幸福的定义；
- 2、企业团队上下级的本分之事；
- 3、职场共事的三大纪律；
- 4、做自己情绪主人的 7 个落地方法。
  - 1) 接纳法
  - 2) 感恩法
  - 3) 理解法
  - 4) 定义法
  - 5) 镜子法
  - 6) 换位法
  - 7) 主人法