

“阳光心态与团队精神”

课程背景：

有的人每天愁眉苦脸，讨厌手中的工作，视其为惩罚，于是他的人生就是一场漫长难熬的苦役；有的人每天欢欢喜喜，热爱他所做的一切，视其为享受，于是他的生命就是一支悠扬动听的歌谣……

“一种积极的心态，比一百种智慧都更有力量”。每个人的潜力都是无限的，有什么样的心态，就会有什么样的工作业绩与生命质量。

心态决定一切，心态决定成败。积极的心态产生积极的驱动，引发积极的行动，达成积极的结果。消极的心态产生消极的驱动，引发消极的行动，达成的是消极的结果。心态良好的员工能够正确处理工作和生活中的关系，能够正确处理个人利益与集体利益的矛盾，能够最大程度上减少公司的管理成本，能使公司的决策快速落实执行，从而加快企业的发展，心态对员工至关重要，对企业至关重要。

一个团队凝聚力和战斗力相辅相成，打造一个分工明确、纪律严明、目标统一、精诚团结的集体是一个企业非常重的使命。本课程即是基于此而开发。

课程目标：

本课程基于心态建设的重要性和团队精神的熔炼与打造。重点讲述作为职业人所必须具备的六大心态——成功的心态、积极的心态、老板的心态、感恩的心态和空杯的心态，除此之外本课程探讨了团队精神的重要性以及打造团队精神的工具和方法。使学员：

1. 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣；
2. 消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
3. 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法；掌握人际关系交往成功的秘笈；
4. 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，快乐生活，开心工作。
5. 融入团队、提高纪律性和执行力；
6. 学会团队合作观念，增强团队凝聚力和战斗力；

课程时间：

两天 ，每天标准六课时

课程大纲

第一部分：什么是心态

1、引子

- 我们为什么要做这份工作？
- 我们的目标是什么？
- 我们为什么不快乐？
- 关于成功的定义

-
- 银行大亨自杀，快乐的乞丐

2、什么是心态

- 什么是心态
- 心态与事实的差别
- 心态的作用
- **故事启发**：九个人过桥的试验
- **故事启发**：死囚试验

第二部分：快乐员工的阳光心态

1、接纳自我的心态

- 只要是人，就会不完美
- 否认会让情绪触电
- 不要成为伪装大师，做最真实的自我
- 聆听内心深处的声音
- 爱是接纳所有的自己
- **体验式训练**：鼓掌的测验
- 做好人，还是做一个完整的人？
- 我喜欢自己
- 接纳自我，接纳别人，与人为善

2、乐观积极的心态

- 什么是积极的心态
- **故事启发**：两个皮鞋促销员的故事
- 你永远不知道不幸和明天哪一个先来
- **视频学习**：约翰·库缇斯的经历
- 心态决定我们生活和工作是地狱还是天堂
- **故事启发**：秀才赶考

3、把工作当成事业的心态

- 自家的电与公司的电
- 事业的心态与打工心态的区别
- **故事启发**：一个老建筑师的故事？
- 贫穷永远是你自己的错

4、付出的心态

- 吃亏就是占便宜，吃小亏占大便宜
- 人欠你，天还你

-
- 我们需要的是智慧，而不是小聪明
 - 真正的付出是没有期许的
 - 永不抱怨，只为成功找方法

5、共赢的心态

- 你对共赢的理解？
- **故事启发**：龟兔赛跑相同的故事，不同的结局
- 共赢是一种胸怀
- 学会分享
- **体验式游戏**：红黑大战

6、感恩的心态

- 合理的是锻炼，不合理的是磨练
- 每一个回馈都是祝福
- 要快乐就得感恩，要持续快乐就得持续感恩
- 凡事正面积极，凡事感恩

第三部分：怎样做一个快乐的员工

1、转化信念

- 信念的真相
- 我天生就是苦命的
- 我怎么这么差劲呢
- 世界上没有一个好男人
- 人不为己，天诛地灭
- 婚姻是爱情的坟墓
- 我是个很失败者

2、正确面对情绪

- 什么是情商
- 学会观察自己的情绪
- 情绪就是一种气，既然会来，也会走
- 正确面对负面情绪
- 管理负面情绪的六个方法

3、让自己快乐的三件法宝

- 放下别装
- 活在当下

-
- 我是一切的根源

4、站在更高的层次看待工作和人生

- 工作中的四种人
- 建立正确的价值观和目标
- 以目标为核心，一次次的行动直到做到
- 人生是一场修炼

第四部分：塑造阳光心态的八个工具

1、改变态度

- **故事启发：**“塞翁失马，焉知祸福”
- **故事启发：**美丽女士跳海的故事
- **故事启发：**水手的故事
- 态度决定结果
- 心态影响人的能力，能力影响人的命运
- 生命的质量取决于你每天的心态

2、学会享受过程

- **故事启发：**“一句话点醒梦中人”
- 怎么享受生命这个过程
- 如何面对竞争

3、活在当下

- **故事启发：**吃草莓的故事
- 现在联接着过去和未来
- 要以未来为导向活在过程当中
- 如何面对现状要学会理智一些，把握当下

4、不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。

- 如果你担心的事情不能被你左右，就随它去吧，我们只能考虑力所能及的事情，力所能及则尽力，力不能及则由它去。

5、学会感恩，感恩获得好心情。

- 怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。

6、如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。

-
- **故事启发**：印度建筑工人的遭遇
 - 如何保持乐观情绪

7、天堂、地狱由心造。

- **故事启发**：日本武士的故事
- **故事启发**：天堂、地狱的故事
- 魔鬼与天使
- 怎么才能把别人变成天使

8、压力太大的时候要学会弯曲。

- **故事启发**：雪松的故事

第五部分：阳光心态的主要内涵

开悟四个步骤

- 第一步：养成一种习惯，发现生活的美好方面。
- 第二步：宽容过去
- 第三步：学会利用现有资源把事情做成
而不是消极等待。
- 第四步：服务他人

第六部分：团队精神的灵魂

- 1、团队精神的灵魂：在组织中塑造共同愿景（长征精神）
 - 1) 什么是愿景？
 - 2) 追求什么？未来景象。
 - 3) 为何追求？目的使命。
 - 4) 如何追求？策略行动

第七部分：团队精神的基础与核心

- 2、团队精神的基础：相互信任
 - 1) 没有信任就没有合作
 - 2) 沟通是产生信任的基础
 - 3) 信任感的缺失会带来什么影响？
 - 4) 自信与他信的关系

-
- 5) 如何赢得对方的信任？
- 3、团队精神的核心：协同合作

- 1) 案例：狼之团队精神
- 2) 案例：天堂与地狱
- 3) 案例：一件艺术品的拍卖
- 4) 案例：海豚的故事

第八部分：团队战斗力的保障

- 4、团队战斗力的保障：制度与纪律

- 1) 红军战士的“三大纪律”与“八项注意”
- 2) 美国西点军校的“四种回答”
- 3) 企业为什么会有制度产生？ 案例：马路上的红绿灯
- 4) 为什么需要遵守规章制度？

第九部分：团队角色与分工

- 5、团队角色与分工：构建完美的团队架构

- 1) 团队角色的分析：
- 2) 团队成员的性格分析：不同性格特点的下属如何识别与任用
- 3) 团队成员的角色定位：角色就是人格

第十部分：团队精神的基石

- 6、团队精神的基石：奉献与牺牲

- 1) 勇于奉献 案例：巴西草原的蚁群
- 2) 全力以赴 案例：猎犬与兔子
- 3) 尽职尽责 案例：刘胡兰
- 4) 永不放弃 案例：亮剑中的骑兵连

第十一部分：团队精神的粘合剂

- 7、团队精神的粘合剂：有效沟通

- 1) 什么是沟通？
- 2) 沟通的重要性？
- 3) 沟通的三大管道

-
- 4) 沟通的三个行为

第十二部分：团队的执行力

8：亮剑精神缔造卓越团队执行力

- 1) 什么是亮剑精神？
- 2) 从《亮剑》看执行力 案例：国共两党的差别
- 3) 什么是执行力？案例：东北一家国有企业死而复生？
- 4) 亮剑精神与执行力的关系
- 5) 执行意愿：使命与责任
- 6) 执行态度：缔造员工执行力五个核心、十大素质。
- 7) 执行能力：严格训练缔造员工岗位胜任力
- 8) 亮剑精神对团队建设的启示？

雁阵团队解析——让我们飞的更高

结束与总结