

阳光心态课程

课程收获

- 改变自己的心态和行为模式，增强责任感；
- 悟到生活中阳光心态的魅力；
- 掌握释放压力、树立阳光心态的方法与技巧；
- 提高心理健康状况，提升工作积极性和工作状态；
- 帮助学员提升自身职业竞争力，做善于合作、受人欢迎的职业者。

课程对象：基层和中层管理者

课 时：1天（6小时）

课程人数：20-40人为佳

培训形式：理论 50%、演练 20%、案例讨论及游戏 20%、经验分享及答疑 10%

课程内容

一、什么是阳光心态

- 人到底追求什么
- 心态对我们的影响
 - 心态决定幸福指数
 - 心态影响人的能力
 - 心态影响人的健康

二、如何塑造阳光心态

- 树立阳光的信念
- 树立阳光的认知
- 建立正向的人生态度
 - 感恩的心态（短片欣赏）
 - 积极的心态
 - 空杯的心态
 - 不怕拒绝的心态
 - 坚持不懈的心态（短片欣赏）
 - 学习的心态
- 塑造阳光心态的方法与技巧
 - 改变心智
 - 享受过程
 - 控制情绪
 - 把握自己

三、正确认知情绪

- 情绪的分类
- 三种情绪状态
- 情绪对工作的影响 (案例分析)
- 关于情绪的特别说明

四、关于压力——有压力真的是坏事吗？

- 压力的概念和分类
- 压力引发的情绪实施
- 压力的积极作用
- 压力对人的健康的影响
- 职场人排除困扰的技巧

五、行动计划

- 课程地图——复习和回顾课程
- 建立个人行动计划
- 寻找相互监督的人员