

《阳光心态》课程

课程收获

- 帮助职场员工认识到心态对人的巨大影响
- 学习如何调节心态，及职场减压的技巧

课时：

半天（3小时）

培训形式：

理论 50%、实战演练 20%、案例讨论、游戏 20%、经验分享 10%

参加对象

职场员工

课程内容

一、什么是阳光心态

- 人到底追求什么
- 什么是阳光心态？
- 心态对我们的影响
 - 心态决定幸福指数
 - 心态影响人的生理
 - 心态影响人的健康
 - 心态影响人的能力

【小游戏】

二、如何塑造阳光心态

- 转换关注点——享受过程
- 控制情绪——三步曲
- 建立正向的人生态度
 - 感恩的心态

- 积极的心态
- 空杯的心态
- 不怕拒绝的心态
- 坚持不懈的心态
- 学习的心态