

《从“心出发”——职场阳光心态》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；
- 掌握处理负面情绪的技巧；
- 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；
- 学习如何化解压力为动力；
- 掌握提升精力的秘诀，增加抗压韧性。
- 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：2天（12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、解读压力与情绪

- 1、寻找你的压力源
自画像：雨中的你
- 2、管理压力，掌控情绪——压力完全是坏事吗？
- 3、压力与情绪的特点
压力是一种感受，不平衡
情绪的特点
- 4、压力管理的原则
从管理自己开始
身：疏通身体
心：情绪管理
灵：调整观念

四、管理压力的技巧

- 压力管理概要：压力管理三阶段
- 压力管理方法
 - 1、个人节源：减少压力源
小组讨论：寻找你的负性应激源
练习：找出你可以调控的压力源
 - 2、处理胃肠紊乱
处理：减压方法
正确使用身体
调整情绪经络
 - 3、开流：主动疏泄，建立减压通道

五、管理情绪的技巧

- 1、智商与情商
- 2、做情绪的主人
谁在决定你的情绪？
处理情绪的三种步骤
正确处理情绪的三步骤
- 3、心灵重塑三层次：

人生三层次

心灵观想

4、快乐的三个层次

快乐的藏身地？

幸福的人做什么事？

先处理心情,再处理事情

5、今夜不再无眠

6、重塑积极观念

受害者与责任者的转换

活动:可以丢掉的观念

你在问题的哪个位置？

六、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