

《心随心动》阳光心态

课程大纲

主讲老师：赵秀峰

一、课程背景

《心随心动》是拓展员工观念，帮员工建立和打造出过硬的工作心态和心理素质，在遇到困难和挑战时，能保持积极、乐观、平和、愉快的心态，从而实现企业组织的目标。

拿破仑曾说：“一支军队战斗力 80%是由士气决定的。”而心随心动正是为提高员工的士气而设，为提高员工的情商而设计。过硬的心理素质可以通过后天的培养和训练而成，所以，心态的修炼和训练对于提升与员工的战斗力，提高员工的心理承受能力，提高员工的韧性有着直接的作用。

一个健全的心态，比 100 种智慧都有力量。——查尔斯·狄更斯

正确的心态是成功的捷径。——拿破仑·希尔

二、参加对象

企业基层员工 中高层管理人员 基层员工

三、课程大纲

第一部分：塑造阳光心态迫在眉睫

- ※ 职业经理人的困惑
- ※ 9月10日是个特殊的日子
- ※ 心态决定职业生命的长度

第二部分：心态与职业能力

- ※ 心理学实验：“过桥”给我们的启示
- ※ 57小时和10分钟的对比
- ※ 心理学实验：“囚徒”告诉了我们什么？
- ※ 案例：从零时工到总裁——罗红的故事
- ※ 案例：销售员到总裁的成长历程

第三部分：心随心动——阳光心态要从调心开始

- ※ 案例：小李和小王升迁给我们的思索

阳光心态与敬业故事会

- ※ 如何善待自己心态选择的权利——从一无所有到一无所缺短片分享
- ※ 愉快工作的生理学分析
- ※ 松下幸之助感言
- ※ 不是要我做，而是我要做

第四部分：心随心动——培养阳光心态的 13 条方法

※ 《士兵突击》许三多建功立业分享

※ 游戏：“身随心动”的体验与分享

※ 故事分享：《寺庙里的落叶》

※ 其他案例分享

第五部分：心随心动——处理负面情绪的技巧

※ 案例：心中有火

※ 过激的情绪反应和原生家庭的关系

※ 家中排行对自己情绪行为的影响

※ 处理负面情绪七方法

四、培训形式

讲解、案例分析、角色扮演、演练的方式、快速消化和转移培训成果。

五、标准课时

6 小时