

---

# 《塑造职业化阳光心态》

主讲：李根稳

## 训练目的：

- 1、企业想要发展壮大，团队想要合作共赢，员工想要积极主动，就必须在企业内部培养更多具备良性心态的正能量员工，并让其形成一种良好的习惯和氛围。
- 2、通过自我角色的认知，科学的找准定位，建立良性心智模式，释放内心能量，通过心灵的升华进行自我改革和成长，生发智慧，只有心灵的升华才是真正的改变！
- 3、解决企业团队目前出现的人员心态疲软、工作后劲不足、责任心不强、创新能力不够等问题，加强上下级协作与沟通、树立价值观、优化创新思维、促进团队和谐健康发展。

## 训练收益：

通过心灵感悟、游戏参与、案例在现、视频分享、分组研讨、静思冥想、亲身参与等方式，让参与课程的学员知道“我是谁？”，“我能做什么？”，“我该做什么？”“我该如何做？”，并真正的找到自己的位置，明白自己的角色，平衡好心态，发挥正能量，让更多人做到“说好话、做好事、存好心”，并进行价值传递，使得个人、团队、企业共赢共享。从根本上理解人、肯定人、激励人、帮助人、培养人，最终真正的完善个体（良好心态）与集体（企业文化），建立一个健康的团队与和谐的企业。

## 训练方式：

本课程通过循序渐进、深入浅出及互动感知式教学，“新视角、新思维、新高度”改善现代职业人的心态模式。西方心理学与中国传统文化完美结合，内容实战性强，授课方式新颖、幽默风趣、互动性，能从内到外进行改革和塑造，升华心灵、改善心智、完善行为，能让大家在学中练，在练中学，寓教于乐，立刻产生提升和改变。

## 学员反馈：

1. 一个人要是可以管理好自己的心，就可以经营好自己的人生。
2. 学习完以后，内心开始变的平静，学会了正确的思考方式，问题和烦恼减少了。
3. 非常好的课程，早学习早收益，工作开始步入新的转折。
4. 李老师将西方心理学与中国国学有机结合，区别于传统的心态课程，课后在内心产生持续的推动力，使得自己获取了很多能量。

**课程对象：**企事业单位各阶层职员、8090后全体员工等。

**课程时间：**两天（12小时）

**导入：**视频欣赏——《道法自然》，让心灵回归自然状态。

## 第一部分 角色认知

### 一、 人生第一大事

- 
- 1、 游戏+分享：我是谁？
  - 2、 视频+感知：人人都是天才  
讨论：是什么在障碍着我们工作的天才状态？
  - 3、 剖析：人在职场——如何找准自己的角色与位置
- 二、 **认知的正能量**
1. 感悟：镜像法则 / 良性思维与负性思维
  2. 案例：归零的心态 / 人定胜天
  3. 工具：人在职场 / 放大镜法则
- 三、 **放下才能重生**
1. 游戏：放下即重生/一杯水的力量
  2. 案例：付出必有福报
  3. 工具：人在职场——自我成长轮盘

## 第二部分 职业心态

- 一、 **认识心态**
1. 视频：《快乐是什么？》
  2. 分享：画脸谱 / 内心的两个小人
  3. 感悟：精气神 【洗心才能革面】  
快乐并不来自于成功，与此相反，是快乐导致了成功。
- 二、 **职业心态**
1. 思考：我为谁而工作？
  2. 讨论：工作的质量决定了生活的质量？
  3. 剖析：职场成功人士必备的 8 种心态
- 三、 **职场智慧**
1. 讨论：人生真正的财富是什么？
  2. 案例：优秀的员工都快乐！
  3. 工具：三力一度

## 第三部分 情绪管理

- 一、 **认识情绪**
1. 游戏：请告诉我你的选择？
  2. 感知：假如今天是我生命中的最后一天？
  3. 互动：“人”字智慧——同理心
- 二、 **负性思维与良性思维：人的九大情绪分析**
1. 性格测试：降龙十八掌（主动=?? 被动=??）
  2. 故事：小小狗与小小猫 / 太好了&太糟了
  3. 见证痛苦——认真工作是真正的聪明！
- 三、 **有效管理情绪的方法：**
1. 分享：行为反作用力——现代人最高的境界是“用心工作，快乐生活”
  2. 案例：压力锅式管理——有压力，因为世界在乎你，没压力，因为你在乎自己！
  3. 视频+讨论：为什么生气会有毒？
  4. 有效管理情绪的方法

---

## 第四部分 时间管理

### 一、 时间的重要性

1. 反思：为何总是“忙？茫？盲？”
2. 游戏：谁偷走了我的时间？
3. 互动：时间规划练习环节

### 二、 时间管理法则

1. 互动：如何祛除时间管理误区
2. 高效自我管理的4个步骤
3. 科学时间管理的5项基本原则

### 三、 时间管理的工具

1. 建立目标管理及优先顺序
2. 撰写周、月、季、年度工作计划表
3. 节约时间的方法和工具

## 第五部分 工作方法

### 一、 认知自己的职务

1. 权限
2. 责任
3. 义务

### 二、 科学的工作方法：PDCA

1. P：制定计划
2. D：立即行动
3. C：检查
4. A：修正

### 三、 团队科学工作法

1. 权责分明
2. 自动自发
3. 合作共赢

## 第六部分 感恩教育

### 一、 爱的宣言——爱要大声说（唱）出来

1. 以小组为单位：感恩父母、感谢公司、感恩领导、感激同事、感谢朋友
2. 学员分享：一句话的感恩宣言
3. 全员总动员：爱的传递——生发团队感恩文化

### 二、 爱的力量：——人生中最不能敷衍的是父母的爱和自己的灵魂

1. 调查：家人的心灵密码
2. 案例+感动：天使的翅膀
3. 孝有四别：百善孝为先

### 三、 爱的布施：感恩——人生旅途免费的加油站

1. 人生五种身份
2. 有爱就有力量

---

3. 合唱：《感恩的心》

## 第七部分 智慧人生

壹、 分享：天机可以泄露

人生/工作的结果=思维方式×热情×能力

贰、 释放职场正能量

参、 点亮智慧人生

## 第八部分 自由问答

一、 自由问答环节【question and answer】

二、 行动方案

三、 大合唱：相亲相爱的一家人