

《职场阳光心态培养与调整》

——心态与情绪《情绪管理课程》

【课程收益】

- ◆帮助职场员工认识自我、适应企业。
- ◆使员工保持良好的工作心态、对工作充满激情、传递正能量。
- ◆通过培训使学员掌握职场的沟通技巧、礼仪规范，改善自身形象，提升企业品牌。
- ◆提升学员团队意识，加强团队间协作，凝聚团队精神，和谐融入职场。

【课程收益】

职场员工，由于对工作和生活环境的压力，往往使其工作态和情绪受到负面影响。

这些不良心态和情绪会给工作造成一系列的问题，比如：工作时冷漠态度和消极执行、及不良情绪导致的沟通障碍甚至服务事件等。如不及时消弭，长期积累，这些问题将对服务质量、企业形象，乃至企业利益造成巨大损失。

如何使职员在工作中培养良好的心态、树立积极的工作态度、保持良好的工作情绪，以维护进而增长企业利益，对企业来说都显得尤为重要。对员工而言，拥有良好而积极的心态和情绪，将是迅速超出同济，奠定自我岗位基础，乃至快速实现提升的不二法门。

【课程对象】 企业员工

【课程时间】 6小时

【课程说明】 本课程采用案例+讲授+互动的授课形式，使学员轻松完成培训内容。

【课程大纲】

模块一：什么是情绪

1. 职场常见的不同情绪
2. 情绪到底是什么？
3. 情绪对人生的意义
4. 现场情绪测试
5. 快乐在哪里？
6. 为什么要追寻快乐？
7. 获得快乐的途径
8. 如何快乐的工作

模块二：接纳正常的情绪

1. 情绪的真正来源
2. 我们为什么会有各种不同的认知
3. 我们的价值观为什么不同
4. 我们为什么会下决定
5. 自我价值的正确认知
6. 健康与情绪
7. 心态与情绪
8. 影响心态的因素
9. 平衡心态的技巧

模块三：表达情绪

1. 由内而变
 - 正确认识自己的性格
 - 性格测试
 - 不同性格人的情绪控制方法
2. 由外而现
 - 自我形象的改善
 - 职业素养的提升

模块四：陶冶情绪

1. 陶冶情绪的具体方法
2. 心态平衡现场体验

【注】：以上内容可根据具体要求进行调整。