

打造阳光心态应对职业倦怠提升抗压能力

【课程介绍】

越来越多的银行管理者都发现：青年员工工办事效率长期得不到提升甚至不断下降、一到公司就感受到士气低落、职场抱怨，更有甚者是导致客户投诉、职业倦怠明显；这是在激烈的竞争和过重的压力面前，因为没有建立正确职场心态观，出现了缺少工作主动性、心理紧张、痛苦压抑、消极情绪、丧失信心等不良心理状态，而又不知如何处理，导致企业绩效降低，职工收入减少，频繁跳槽，人员流失等不良影响。

职场阳光心态，就是懂得感恩，积极进取，努力拼搏，为梦想而奋斗的一种成熟心智。具备积极阳光心态可以令人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助银行提升经营绩效，缔造团队互助和良好工作氛围，大大降低组织沟通成本和矛盾冲突代价。打造感恩阳光心态，自我积极激励，焕发工作热情是职场快乐高效的基础！

现代工作生活节奏快，时代因素、组织因素、职工自身因素都会产生职业倦怠问题。在银行的日常管理中，提升青年员工的心理资本：自信、希望、乐观、韧性，增强其抗挫能力，将不稳定因素消灭在萌芽状态，已成为银行和谐稳定、健康发展的必然之选。

本课程从“塑造阳光心态、应对职业倦怠、提升抗压能力，增强幸福感和归属感，快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用

LP 教练技术，让青年员工认识幸福感，学会幸福生活；掌握情绪压力管理技巧，更多实际案例的解读、更实用的解决问题的工具和技巧的分享，让青年员工在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。减少消极心态对自身、家庭和企业的不良影响，让您在日益激烈的竞争中始终轻松面对：更快乐的工作，幸福的生活！

【培训收益】

克服浮躁的职业心态，视困难挫折为历练机会，减少职场消极抱怨。培养积极的良好心态和成功信念，使员工对工作价值意义有全新认识。

对职工的心理需求和心态状态有更深入了解，激发内在工作动力。

增强正面情绪，处理负面情绪，克服职业倦怠，提升抗压能力。

持续加倍付出与积极的进取心，全面提高团队凝聚力与战斗力。

提升职工学习意识和学习能力，提高企业竞争力和软实力。

探寻人生的意义和自我价值，带着爱和使命感工作，成就梦想。

情绪管理自测和心理压力自评，自我觉察成长，增进生活智慧。

学会情商 EQ 的 5 个维度，结合工作情景实战训练，提升职业情商。

减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

发掘压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法。

学会快速减压的 26 种方法，提升情商、逆商。

培养积极双赢思维-升级 BVR 信念、价值观、行为模式系统。

体验现场神奇催眠术：了解潜意识的 3 大特点并善用倍增财富。

【授课方式】

针对客户需求定制课件，注重实际困扰问题解决和现场解疑答惑，行动学习教练式辅导培训采用案例分析、分组讨论、角色扮演，AB角训练、心理测评、情景模拟和实战演练，课程氛围轻松活泼，激发学员的学习兴趣，在内在感悟和方法练习中获得技能提升，改善心态绩效和行为绩效。

课程具有极强的实用性：30%的理论+40%的方法+30%的实例。

培训课程提倡以人为本、感悟为宗、实操为要、效果为王。

体验式培训：互动性强、实效落地、幽默生动、氛围热烈。

专业背景、前瞻理念、独到观点、丰富实践经验构成独特课程体验。

【培训对象】：公司中高层管理人员、职业经理人、全体员工

【课程大纲】

第一单元：感恩阳光心态塑造

互动游戏：《赞美小游戏》

1、心态决定一切

(1) 你干这份工作是什么心态？

混；生存；生活；未来；等等…

心智模式对比：打工心态与老板心态？

你把这份工作看作是职业还是事业？

分享：银行工作的好处

(2) 自己投入工作的状态是尽力而为，还是全力以赴？

- 你给我多少钱，我就给你干多少活？
- 如何理解企业是我们的船？

案例分享：《买土豆的故事》

- 要想获得发展空间，主要靠谁？

(3) 要先有付出，才能有回报——责权利相一致法则。

实战训练：《击掌吉尼斯》 增强学员自信，敢于挑战困难

2、心怀感恩阳光心态

(1) 积极心态：

A、改变思维定势

B、合理情绪 ABC 理论

案例分析：大堂经理被领导批评怎么办？

C、增强自我信心

积极心理学：人生的幸福大厦

品格优势与美德

积极自我正向暗示

互动：在银行工作中最难忘的一件事

(2) 付出心态

- 努力需要付出，成功需要等待
- 你是雇员，但你更是主人

故事：最后的房子——为自己工作

- 领导不在，要干得更好

(3) 学习心态

关于成长 1 个的数学算式

做一个 3 专的好员工：专业的态度/专业的技巧/专业知识

潮流学习 7 种方法：随时学/随机学/轻松学/快乐学/创新学/广泛学/

空杯学

(4) 感恩心态

A、“感恩”的力量

B、如何培养对公司感恩的心？

C、养成感恩的习惯：常怀感恩的心 / 多讲感恩的话 / 多做感恩的事

- 感恩公司，给了我施展的平台
- 感恩同事，给了我工作的乐趣
- 感恩上司，给了我成长的指导
- 感恩老板，给了我就业的机会

现场演练：写一份给同事领导的感谢信

3、工作效果，效率和效能区分

(1) 树立以结果为导向，学会用结果说话

(2) 作为一名员工的最大价值如何体现？

(3) 遇到问题你是为自己找借口，推卸责任？还是积极主动解决问题，承担责任？

案例分享：银行工作人员的责任感

第二单元：职业情商 EQ 提升

互动游戏：《我演你猜》

1、认识情绪

(1) 解读“七情六欲五毒”

“考眼力”识别情绪

如何情绪觉察

AB 型性格测试及案例分析

(2) 情绪对我们的影响

- 案例分析：“情绪垃圾桶”与“好心情效应”
- 如何 1 秒钟处理消极情绪？分组讨论
- 心理测评：你的情绪稳定吗？

2、情绪控制技巧：指标 VS 治本方法

(1) 控制他人情绪六步法

(2) 情绪调适方法：父母状态、成人状态、儿童状态

(3) 增加正面情绪技巧

3、什么是情商？ 分组讨论

(1) 认知自己的情绪

(2) 妥善管理自己的情绪

What-我现在有什么情绪

Why-我为什么会有这种情绪

How-如何有效的管理情绪

实战演练：客户经理工作中客户投诉了，怎么办？

(3) 自我激励

案例分享：如何 1 秒钟自我正向激励？

(4) 了解他人的情绪

(5) 和谐的人际关系

4、职业情商 EQ 塑造

(1) 如何识别情绪及自我激励

心理测试：在柜台，如何识别不同客户情绪状态？

(2) 职业情商提升

情景模拟：如何做一个高情商的银行职场精英？

(3) 高职业情商的表现：

- 学会沟通
- 学会微笑
- 学会称赞别人
- 学会倾听和说话
- 学会低调做人
- 善于豁达待人

第三单元：奉献精神与自我激励

团体活动：《极速报数》

1、职业人为什么要具备奉献敬业精神？

(1) 职业人的最高境界

(2) 一流的企业由一流的员工组成

(3) 态度比能力更重要

(4) 形成自我品质

案例分享：华为的企业文化

2、职业精神与核心竞争力

- (1) 你的核心竞争力是什么？
- (2) 上司喜欢什么样的下属？-有责任意识的人
- (3) 企业欣赏什么样的员工？

案例分析：阿里巴巴童文红

- (4) 你在社会上的立身之本？

3、你愿意和什么样的同事相处？

- (1) 小组汇总：最珍贵的 5-10 个特征
- (2) 思考：得到大家认同的是什么？
- (3) 自我反思：

- 我是这样的人吗？
- 我符合大家描述特征吗？
- 制定行动计划：提升自己综合素养，我的行动计划是？

4、自我激励技巧

- (1) 如何设定工作目标？SMART 原则
- (2) 调动潜能 7 大法则：

体验法则（实景/模拟/想象）

视觉化法则（眼见为实）

重复法则（无限次）

强势法则（棒喝法）

压力法则（逼迫法）

激励法则（制度化）

最最法则（最爱+最重要）

(3) 自我激励十大技巧

(4) 潜意识自我能量提升

(5) 催眠体验：渐进式自我放松技术

第四单元：压力疏导方法

团体游戏：《凤凰涅槃》

1、认识压力

(1) 趣味小测试

(2) 压力的定义

视频赏析：工作压力大之借势爆发

(3) 心理压力自测量表

(4) 压力的积极和消极作用

案例分享：杯子的故事

2、压力源分析

(1) 何为压力源？

分析：压力的冰山理论模型

(2) 中国特色的“压力源”识别分析

经济压力/人际压力/情感压力

家庭压力/健康压力

成就压力/内在自我的压力

存在的压力……

活动：寻找你的压力源-银行工作压力来源分析

(3) 主管和下属的压力比较

(4) 情绪是压力的外化

分享：我在银行工作中克服压力的故事

3、改变压力感

(1) 什么是压力感？

(2) 压力的反应：

生理反应

行为反应

工作表现

自评：压力对身体的危害

(3) 压力三阶段

➤ 警觉阶段

➤ 搏斗阶段

➤ 衰竭阶段

案例：拿得起放得下

(4) 性格与压力测试

(5) ABC 型心理性格特点

案例：当你熟睡被吵醒，怎么办？

(6) 不同性格的减压方法

4、职业压力特点：

(1) 压力与工作绩效关系图

案例分析：你的绩效高峰在哪里？

(2) 生命就是不断适应压力过程

(3) 压力曲线的三个级别

(4) 压力特点

- 压力会像空气一样伴随你的一生。
- 压力是双刃剑，适度压力利于创造佳绩。
- 压力伴随过度情绪化，情绪带来压力。

讨论：如何在工作保持适度压力？

5、压力管理技巧：

(1) 面对压力怎么办？

正确评价压力

增强自我心理减压能力

(2) 常见的的 26 种减压方法

(3) 潜意识自我潜能就激发

- 潜意识的 3 大特点
- 放松减压：冥想快速身心放松
- 神奇催眠-“架人桥”

实操演练：瘦身静心“混元桩”

(4) 减压秘笈：7 好减压法

(5) 运动减压

(6) 音乐减压

(7) 压力管理策略：

- 倾诉表达：释放不良情绪

- 娱乐放松：增强心理张力
- 理解他人：减少人际压力
- 量力而行：避免身心透支
- 妥协放弃：权衡利弊得失
- 积极呼救：正确寻求帮助
- 好好睡觉：迎接美好明天

6、人生幸福三诀：

不要拿别人的错误来惩罚自己

不要拿自己的错误来惩罚别人

不要拿自己的错误来惩罚自己

自评：你做了几个？

7、升级 BVR 信念系统：培养积极双赢思维

(1) 最好的选择，是让自己变强大！

(2) 庄子的“空船理论”

(3) 记得每天对自己微笑

总结：提升心理资本：自信、希望、乐观、韧性

第五单元：工作与生活平衡艺术

团体游戏：《人椅》

1、工作生活平衡误区

(1) 一组调查数据

(2) 你是这样吗？

(3) 这些话你常讲吗？

趣味测试：当你一个人在家，下雨时？

(4) 你会如何平衡事业与家庭？

(5) 幸福生活的状态

工作是我们实现自我价值；

家庭是我们心灵的港湾；

时间计算着我们的生命；

金钱则是安生立命之本。

案例：渔夫和商人的故事

2、平衡工作技巧：

(1) 思考工作的意义

案例分享：三个石匠

(2) 工作能带给我们什么？

(3) 控制工作的时间

(4) 喜爱工作的秘笈：享受“职业高峰体验”

(5) 优化工作的技巧

反思：我是谁？我应该是谁？

3、享受生活乐趣

(1) 家庭的意义

情景剧：你理想的家是什么

(2) 回家干什么……

(3) 家的心理作用和维护

关爱 / 支持 / 帮助 / 安慰 / 鼓励 / 赞赏

(4) 家的社会支持系统

(5) 心怀感恩，活在当下

案例：小女孩与牛奶的故事

(6) 家庭和事业平衡实质

4、工作与生活平衡方法

- 认清对你真正重要的是什么？
- 走出恶性循环
- 做出选择(舍与得)
- 建立工作与家庭隔离
- 交流想法，向家人讲述你的理想

分享：积极的工作经历