

# 感恩阳光心态

## 【课程介绍】

越来越多的企业都发现：员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、消极抱怨，更有甚者是导致事故频发、成本不断上升等；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、职业倦怠、心理紧张、痛苦压抑、负面情绪、丧失信心等不良心理状态，而又不知如何处理，导致企业团队绩效降低，职工收入减少，频繁跳槽，人员流失等不良影响。

打造感恩阳光心态，积极自我激励，焕发工作热情是职场快乐高效的基础！

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，帮助企业提升经营绩效，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。本课程从“打造感恩阳光心态、自我正向激励、快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用企业教练技术，学会积极自我暗示，让员工更主动工作，开心生活！

## 【培训收益】

- 1.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。

- 2.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。
- 3.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。
- 4.增强正面情绪，处理负面情绪，从而解决工作中的心态问题。
- 5.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。
- 6.心怀感恩，活在当下，努力充实，焕发工作激情，提升生活情趣。
- 7.学会自我激励，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。
- 8.懂得塑造良好的工作习惯，提升团队职业化素养程度。
- 9.学会自我激励 10 大技巧，收获工作事业成功和成就感。
- 10.幸福职场：ABC 情绪理论改善全员的心态绩效和行为绩效。
- 11.提升职工学习意识和学习能力，提高企业竞争力和软实力。
- 12.培养积极双赢思维-升级 BVR 信念、价值观、行为模式系统。
- 13.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。

**【培训对象】**：全体员工、一线班组长、基层主管、职业经理人等。

**【授课时间】**：1-2 天

**【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？

1.混；生存；生活；未来；等等…

2.心智模式对比：打工心态与老板心态？

3.你把这份工作看作是职业还是事业？

团体活动：《职业价值观大拍卖》

(2) 自己投入工作的状态是尽力而为，还是全力以赴？

1.你给我多少钱，我就给你干多少活？

2.如何理解企业是我们的船？

案例分享：《买土豆的故事》

1.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：如何识别改变不合理的认知观念

C、增强自我信心

1. 积极心理学：人生的幸福大厦

2. 品格优势与美德

3. 积极自我正向暗示

互动：说出你的最佳时刻

(2) 付出心态

1.努力需要付出，成功需要等待

2.你是雇员，但你更是主人

故事：最后的房子——为自己工作

1.领导不在，要干得更好

(3) 学习心态

1.关于成长 1 个的数学算式

2.做一个 3 专的好员工：专业的态度/专业的技巧/专业知识

3.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

1.感恩公司，给了我施展的平台

2.感恩同事，给了我工作的乐趣

3.感恩上司，给了我成长的指导

4.感恩老板，给了我就业的机会

现场演练：写一份感恩信

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：马化腾的责任感

## 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”

### 1.“考眼力”识别情绪

### 2. 如何情绪觉察

### 3. AB 型性格测试及案例分析

(2) 情绪对我们的影响

### 1.案例分析：“情绪垃圾桶”与“好心情效应”

### 2.如何 1 秒钟处理消极情绪？分组讨论

### 3.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

### 1.What-我现在有什么情绪

### 2.Why-我为什么会有这种情绪

### 3.How-如何有效的管理情绪

实战演练：工作中被领导批评了，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：如何识别客户情绪状态？

### (2) 职业情商提升

情景模拟：如何做一个高情商的职场精英？

### (3) 高职业情商的表现：

1.学会沟通

2.学会微笑

3.学会称赞别人

4.学会倾听和说话

5.学会低调做人

6.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？-有责任心的人

(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：

1.我是这样的人吗？

2.我符合大家描述特征吗？

3.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：

1.体验法则（实景/模拟/想象）

2.视觉化法则（眼见为实）

3.重复法则（无限次）

4.强势法则（棒喝法）

5.压力法则（逼迫法）

6.激励法则（制度化）

7.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

1. 潜意识的3大特点

2. 催眠体验：渐进式自我放松技术

3. 放松减压：冥想快速身心放松