

阳光心态与情绪管理

【课程介绍】

随着人们生活水平的改善，日常工作中，对于许多办公室白领族，每天面对电脑，工作自主性热情不高，单调枯燥难免会疲乏，缺少年轻人该有的朝气与激情，这是非常严肃的企业管理问题。积极阳光心态，就是积极，知足，感恩，达观的一种心智，帮助我们积极主动工作，改善精神面貌，提升绩效！

打造积极阳光心态，学会情绪管理，自我积极激励是职场快乐高效的基础！

本课程从“积极阳光心态塑造、学会情绪管理调适”入手，秉承幸福心理学理念，运用LP教练技术，打造阳光心态，让员工心怀感恩，运用实际有效的方式，提高情绪管理能力，学会压力疏导技巧，提升心理资本：自信、希望、乐观、任性。让您在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。减少压力情绪对自身、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】

- 打造职业积极阳光心态，激发工作激情和士气。
- 提升员工工作热情与积极性，主动安排协调自己的工作。
- 改善员工的精神面貌，解读自我职业价值观。
- 不是仅仅去“讲”，更多的是带着学员去“训练”、带着学员去感悟。
- 学会自我激励 10 大技巧，激发主动性与创造性，培养积极心态
面对人生。
- 潜意识对话：发掘内在成长的力量，变压力为动力。
- 幸福职场：ABCDEF 情绪理论改变心态绩效和行为绩效。
- 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。
- 培养积极双赢思维-升级 BVR 信念、价值观、行为模式系统。

【授课方式】

趣味游戏、价值观拍卖、案例分析、绘画测验、分组讨论、压力测试、角色扮演。

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重互动参与、在

感悟中学习获得积极的智慧体验，提升幸福感和工作绩效，形成独特的培训风格。

【培训对象】：全体员工、一线基层主管、职业经理人等。

【课程大纲】

第一单元：积极阳光心态塑造

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？

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？

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、打造积极阳光心态

(1) 积极心态：

A、改变思维定势

B、合理情绪 ABC 理论

实战演练：如何处理工作中负面情绪

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：说出你的最佳时刻

(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

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) 遇到问题你是否为自己找借口，推卸责任？还是积极主动地解

决问题，承担责任？

案例分享：马化腾的责任感

第二单元：情绪管理技巧

趣味活动：《我演你猜》

1、认识情绪

- (1) “考眼力”识别情绪
- (2) 什么是七情、六欲、五毒
- (3) 情绪的作用
- (4) 积极情绪与负面情绪区别

互动：关于猴子的心理实验

2、情绪的影响：

- (1) 情绪影响认知

案例：冲动是魔鬼：一个母亲的愧疚

- (2) 情绪影响人际交往：

预防“情绪垃圾桶”/ 善用“好心情效应”

- (3) 情绪影响生理健康

癌症的情绪说

笑一笑，十年少，愁一愁，白了头

“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤五脏，惊伤神经”

(4) 生气对身体的危害

实战演练：6 秒钟 TFA 情商调适法

(5) 情绪的危害和相生相克

案例：世界冠军的故事

3、情绪的觉察

(1) 情绪自测：你的情绪稳定吗？

视频赏析：复旦投毒之殇

(2) 如何情绪觉察？

考眼力：她们是什么情绪体验？

(3) 影响情绪的事情很多

讨论：“踢猫效应”我们想到…

(4) 艾利斯 ABC 情绪理论

案例：三兄弟的故事

(5) 常见不合理信念

绝对化（常与必须、应该这类词联系）

过分概括（以偏概全的不合理思维）

糟糕至极（对事物灾难性的预期）

趣味小练习：我应该……

4、情绪管理方法

(1) 正确处理情绪的三步骤

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

情景模拟：被领导骂了怎么办？

(2) 智者心转境，当下即极乐

小组练习：焦点的转换

(3) 如何有效的管理情绪

宣泄：释放负性情绪，表达正性情绪

自我放松

理智控制法

宽容的心态

实战演练：渐进式放松技术改变情绪感受

(4) 情绪调适技巧：指标 VS 治本方法

转移注意力

自我安慰

幽默解嘲

大声喊：“停”

感性享受，理性分析

积极暗

改变思维，自我对话、暗示、自我激励

催眠体验：太棒了！每一天，每一方面，我都会越来越好！

案例分析：“费斯汀格法则”的启示…