

阳光心态与压力疏导

【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，学会压力缓解，自我积极激励是职场快乐高效的基础！

《阳光心态与压力疏导》课程从“积极阳光心态塑造、学会压力疏导方法”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，提高抗压能力，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。

增强职工的工作责任感，加强团队互助协作精神。

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。

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。

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

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：压力疏导方法

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

(3) 主管和下属的压力比较

(4) 情绪是压力的外化

分享：我与压力的故事

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、 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