
突围2023，精品课程系列之一：

突围 2023——快速收心 点燃激情 精彩启航

——让员工充满阳光心态、让团队充满正能量的快速之道——

一、课程背景：

每次长假之后，节后上班，员工的状态，是每个企业、每个领导、每个团队，最为关心的、最为重要的事情，是否还在为以下这些现象而烦恼：

人到公司报到了，看似来上班啦，其实心还没有回来……

上班变成一件很痛苦、很难面对的事情……

上班没有节奏，生活没调整过来，浑身上下都感觉不舒服……

上班虽然打卡了，人在岗位上，却干什么都不在状态……

大多数人集中表现为：上班很痛苦、下班很茫然，工作时没有精神、六神无主、昏昏欲睡、迷迷糊糊、浑浑噩噩，甚至不想说话，所有这些症状，表明得了“节后综合症”！

团队表现的特征为：状态不好、心态不稳、干劲不足、行动迟缓、协调不力、效率低下；通过一堂培训课，让全员集中学习，开好局、收好心、燃激情，就是给每位员工新年最好的礼物之一。

那么要如何让员工快速收心、统一思想、统一方向、点燃激情、精彩启航，恢复与延续春节前的工作状态与干劲，才是我们实现年度梦想、持续发展的关键及达到业绩突破与赢不够的规划，也是这个课程需要解决的关键之所在，更是开发这个课程的初心之所在，同时提出解决之道：调适心态、激发状态、点燃激情、引爆能量、加持幸福！

真正做到“节后收心快速、全员精彩启航”——

人人有状态，人人有激情，人人有干劲，人人有结果！

二、课程收益：

- 1、能让员工快速收心：统一方向、点燃激情、调适心态、激发状态、精彩启航、引爆能量；
- 2、能快速恢复与延续春节前的工作状态与干劲；
- 3、确保年度梦想、持续发展的实现及业绩突破与规划；
- 4、让所有员工达到“三在”：人在、心在、魂在；
- 5、让员工期待与公司一起走向未来；
- 6、让目标更落地、更能实现；
- 7、让团队更有战斗力、激励措施更有效；
- 8、一切为了 2023 的突围成功。

三、课程对象：全员

四、授课方式：实战方法+视频观赏+角色扮演+案例研讨+专题互动+模拟演练

五、课程时间：2天1夜或2天或1天1夜（6H/天），每个企业根据自己的实际需求，选择模块与时间。

六、主讲老师：君鸣讲师及其讲师团

七、课程大纲：

初心篇：突围 2023 之我们不一样——不忘初心，以终为始

- 1、节后第一件事是什么呢？
- 2、节后最需要调整有哪些？
- 3、我们为什么工作？我们出发得太久，忘记了为什么出发？
- 4、普通人与优秀的差别有哪些？
- 5、自己的方向决定自己的行动
- 6、一个人的思想、境界与格局决定 TA 的命运
- 7、唤醒行动关键点有哪些？

总结：案例分析与具体运用

沉淀与深化：

- 1、学习心得与收获
- 2、培训后的自我改善与落地计划

格局篇：突围 2023 之放大格局——用最好的状态期待更好的人生

- 1、2023 年的关键词是什么？
- 2、蜕变的前提和突破口是什么？
- 3、再大的烙饼，也大不过烙它的锅
- 4、你怎么看自己——你是否放对了自己的位置？
- 5、你所认识的人——你的情感账户存了多少？
- 6、你说的每句话——你说的，就是你所求的
- 7、你给人的感觉——你的表情和语调
- 8、你做事的态度——以一个可见的目标点燃热情
- 9、你经历的遭遇——你会得到需要的，而不是想要的
- 10、你的每个念头——与其忙着除草，还不如种花
- 11、你的所作所为——你给出什么，就回来什么

总结：案例分析与具体运用

沉淀与深化：

- 1、学习心得与收获
- 2、培训后的自我改善与落地计划

眼界篇：突围 2023 之突破认知——视野的广度、见识的深度、看问题的角度

- 1、人生，从解决问题开始
- 2、你在喂养哪一只狼
- 3、创意思考，钻出牛角尖
- 4、先尊重，再相爱
- 5、承认每一件事都可以有多方面看法
- 6、以对方的观点看事情
- 7、快乐大半建立在人与人的关系上
- 8、人的价值，来自他对自己的评价
- 9、预测未来最好的方式就是创造它
- 10、有人因你活着而幸福吗

11、追求在哪里，人生就在哪儿

12、看见拥有，而不是没有

总结：案例分析与具体运用

沉淀与深化：

1、学习心得与收获

2、培训后的自我改善与落地计划

心境篇：突围 2023 之自我心境修炼——掌控心境，方能掌控人生

1、心境若改变，态度跟着改变；

2、态度改变，习惯跟着改变；

3、习惯改变，性格跟着改变；

4、性格改变，人生就跟着改变；

5、情绪的 5 个“特性”；

6、情绪管理的三步走；

7、3 个问题翻转情绪；

8、好心境——你必须知道的 21 个事

9、12 个情况下的处理策略

总结：案例分析与具体运用

沉淀与深化：

1、学习心得与收获

2、培训后的自我改善与落地计划

自控篇：突围 2023 之自我和管控——认识自我、发现自我、改变自我的自控法则

1、成为自己——我们不能负责的

2、掌控情绪——就看你怎么想

3、乐活当下——人生转弯处

4、换视角——注意你喜爱的

5、客观思考——要回自己的力量

6、反思表达——所有问题的根源

7、极简心理——执行力，拉开人生的差距

8、爱是学问——接受对方不完美

9、态度制胜——你有多渴望？

10、观念革新——我的本意是什么？

总结：案例分析与具体运用

沉淀与深化：

1、学习心得与收获

2、培训后的自我改善与落地计划

感恩篇：突围 2023 之爱与感恩——用最伟大神奇的力量推动自我的成长

1、人最大的缺失是什么？

-
- 2、行孝的三个阶段；
 - 3、爱的四个层次；
 - 4、感恩：国家、父母、企业、品牌、老板、企业、上级、同事、朋友、自己的经历。
 - 5、修炼不好自己的心，永远找不到未来的路
 - 6、敢于面对现实，唤醒沉睡的自己。
 - 7、升级自己，改变自己心态、迎接成功。

总结：案例分析与具体运用

沉淀与深化：

- 1、学习心得与收获
- 2、培训后的自我改善与落地计划

真正做到“节后快速收心、全员精彩启航”——

**人人有状态，人人有激情，
人人有干劲，人人有结果！**