

# 《塑造阳光心态》课程大纲

## 【课程目标】

1. 了解心态与人生的关系，了解心态与成功的关系，知道如何塑造阳光心态；
2. 掌握心态调整的方法与自我激励、快乐工作与服务客户，懂得如何为企业创造价值，如何为企业解决问题；
3. 塑造热忱投入工作的心态，共同营造一个良好的工作环境和和谐快乐的团队；
4. 通过本课程学习，使学员掌握改变心态的方法，能够更好驾驭自己心态。

【课程对象】 全体员工

【课程时间】 1天/8课时

【培训形式】 讲解演绎、案例解析、分组研讨、头脑风暴、故事分享、视频教学等

【课程特色】 方法工具讲授和案例分析相结合，紧密联系企业实际，课程具有实战、实操、实用的特点。

## 【课程内容】

### 一、卓越员工的自我认知

1. 新时代新阶段对员工的要求
2. 卓越员工的自我认知
3. 企业与员工的关系
4. 了解你的岗位与工作价值

### 二、阳光心态的概述

1. 什么是阳光心态
2. 阳光心态的重要性
3. 阳光心态对职业和个人发展的益处
4. 态度决定命运

### 三、阳光心态的六大工具

1. 积极主动
2. 坚持不懈
3. 把握现在
4. 转变自我
5. 心存感恩
6. 合作共赢

### 四、阳光心态的展现

1. 良好的职业形象
2. 规范的动作行为
3. 表情阳光灿烂
4. 敬业、精业、乐业

### 五、情绪管理与压力管理

1. 压力的来源（家庭、工作、社会、个人）
2. 分析问题的根源
3. 重新审视制定目标
4. 制订时间管理计划
5. 改善人际关系
6. 调整自我心态
7. 珍惜身体健康

### 六、塑造走向成功的七彩阳光心态

1. 充满热情的包容心
2. 积极主动的自信心
3. 知恩图报的感恩心
4. 敢于担当的责任心

5. 敬业好学的进取心

6. 坚持不懈的执着心

7. 团队精神的共赢心

## 七、保持阳光心态的五种思维

1. 不能改变事情就改变对事情的态度

2. 不能改变环境就去适应环境

3. 不能改变别人就去提升自己

4. 不能向上比较就请向下比较

5. 不能预测未来就请活好当下

6. 别把自己太当回事：你再优秀，也有更有优秀的人