

《员工职业素养与阳光心态塑造》课程大纲

【课程目标】

1. 呼唤感恩心态，激发使命感和责任感；
2. 明确工作的意义，了解个人成长发展与企业的关系；
3. 建立目标，追求成长；
4. 控制情绪，塑造阳光心态；
5. 顺利进入职业化轨道，与企业共同发展，共享未来。

【课程对象】 全体员工

【课程时间】 1天/6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】 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】

第一讲：职业化素养与阳光心态的重要性

- 一、思路比出路更重要
- 二、职业化定位的重要性
- 三、未来的竞争是服务能力的竞争
- 四、你的职业化程度将决定你的前途
- 五、你的心态决定你的格局、格局决定结局

第二讲：职业化素养

- 一、什么是职业化？
- 二、是什么阻碍了职业化进程
- 三、优秀员工的职业素质要求
 1. 自觉—生活工作的最佳名片
 2. 敬业—驰骋职场的通行证
 3. 忠诚—决定你的职场地位
 4. 服从—完成目标的立足点
 5. 责任—保证成果的永恒法则
 6. 服务—赢得信任成就价值
 7. 学习—坚持不懈的竞争力
 8. 团队—团队协作共创双赢
- 四、优秀员工的职业素养
 1. 正确做事，做得多更要做好
 2. 合理规划，掌握事情轻重缓急
 3. 提高效益，打造高效工作空间
 4. 找对方法，创新思维积极应对
 5. 高效沟通，维持良好人际关系
 6. 团队互动，融合态度看待差异
 7. 善对生活，做好角色转换
 8. 良好情绪，培养自我管理能力

第三讲：阳光心态塑造

一、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

二、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

三、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

四、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

五、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

六、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