

《银行中年员工适岗转岗心态素养提升》课程大纲

【课程收益】

- 1、对社会和企业目前的现象有正确的认知和理解。
- 2、对自己有客观清醒的分析和重新的职业和生活定位。
- 3、学会调正心态的具体方法和思维方式，树立感恩意识，共赢意识和危机意识。
- 4、用正确的方法自我安慰、自我调节、自我提升、自我成长，重新成功。
- 5、树立信心，发现美好，把握当下，适度发泄，生气不如争气。
- 6、不抱怨、不拆台、不放弃、不自贬，改变不了别人就改变自己。

【课程对象】 面临适岗、转岗、下岗和重新上岗的 30 岁以上的人群

【课程时间】 1 天（6 课时）

【培训方式】 案例教学、情景互动、角色扮演、录像演练、游戏带动、经典分享、分组讨论法

【授课特点】 理论寓实战中，复杂寓简单中、学习寓轻松中、掌握寓方法中、枯燥寓游戏中

【培训内容】

一、你准备好了吗

- 1、当前形势下，学员对转岗的各种看法和困惑进行剖析与交流
- 2、每个人都面临数次的转型：部队转业、明星转行、员工转岗
- 3、生气不如争气（视频）
- 4、先富脑袋，再富口袋
- 5、适岗就是转机，转岗就是转运
- 6、要做好哪些准备
- 7、如何克服自身存在的问题
- 8、保持谦恭，重新规划人生
- 9、药补不如食补，食补不如神补

二、心态认知，重新感悟

- 1、什么是心态，包含哪些要素
- 2、为什么要调整心态
- 3、健康的标准是什么
- 4、我们的痛苦来自于哪里（乘车、乘客）
- 5、心态的力量到底有多大
- 6、心态对人的那些方面有影响
- 7、工作中态度与能力之间的关系
- 8、21世纪的今天你最想要什么
- 9、找到并保持快乐的方法

三、改变态度的工具

- 1、信心比黄金更重要
- 2、调整自己，改变态度
- 3、学会享受过程，而非死盯成功
- 4、把握当下，精彩每一天
- 5、发现美好，乐观豁达
- 6、学会忘记，学会放下
- 7、压力太大时学会弯曲
- 8、失去太阳，拥抱星星（视频）
- 9、学会感恩，适时报恩

四、热爱工作，灿烂人生

- 1、明确自己的价值期许
- 2、确立多元成功模式
- 3、个人的发展与企业需求的关系
- 4、不同的职业选择，不同的人生体验（视频）

- 5、工作是带薪的学习过程
- 6、责任大于兴趣
- 7、没有选择时的选择
- 8、“假装”对工作感兴趣
- 9、没有稳定的工作，只有稳定的能力

五、积极心态，与企业共赢

- 1、拒绝拖延，立即行动
- 2、对积极、主动、敬业的认同
- 3、积极尝试以其邂逅机遇
- 4、互利共生，差异也是一种美
- 5、学会宽容，善于妥协
- 6、停止抱怨，与企业共赢（游戏）
- 7、赞美的力量是无穷的
- 8、不做钻进瓶子的章鱼
- 9、同自己进行良好的沟通

六：情绪管理，压力应对

- 1、分子分母的关系
- 2、半夜里陌生人的电话
- 3、天涯何处无芳草
- 4、多大点儿事
- 5、人是活在希望当中的
- 6、赠人玫瑰，手留余香
- 7、望梅止渴的意义
- 8、阴阳辩证，内心和谐

9、全面论、相对论、发展论的实际应用

七、20个情绪调节和压力应对的具体实用的方法