
打造职场阳光心态

课程背景：

“职工的心，企业的根”，企业既是一个大家庭，又是生产经营单位。员工既是企业生产经营的主体和客体，又是企业利润创造者和企业利润的获得者。归属感既是提升企业核心竞争力，激发员工工作热情，调动员工积极性，发挥员工创造性的内在动力，又是赢得企业利润的最大化，实现企业方针目标，促进企业又好又快的重要动力之一。

- 为什么员工忠诚度差，不敬业，不坚持；
- 为什么员工松散，懈怠，没积极性，做事消极被动；
- 为什么员工对工作缺乏热情，抱怨牢骚，跳槽事件不断；
- 为什么员工当一天和尚撞一天钟，得过且过，没有长远的目标和计划；
- 为什么员工缺乏责任感与开拓精神，遇到问题总是习惯找借口推卸责任；

这些现象的根源是员工的心态出了问题，心态决定行为，行为导致结果，当我们看到结果不好是因为行为出了差错，而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

让员工们从思想深处塑造阳光心态，拥有快乐职场，为企业打造一支敬业踏实，自动自发，没有借口的优秀团队，真正做到从优秀到卓越！

课程目标：

- 改变学员消极负面的情绪，塑造忠诚敬业的阳光心态
- 掌握阳光心态要素及在工作中如何保持和运用阳光心态
- 转变工作观念，工作是为自己做，不抱怨，不埋怨拒绝借口
- 提升忠诚度，树立敬业，负责的工作态度，提升团队执行力
- 掌握多种阳光心态，加强团队合作，开拓创新意识，让员工学会感恩

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：企业部门经理，项目专员，主管，等中层、基层员工

课程方式：理论讲授 30%、案例、提问学员 40%、经验分享 20%，答疑、游戏 10%

课程大纲

第一讲：职场中需要什么样的心态

1. 我们靠什么取得职场成功
2. 心态的定义
3. 心态为什么如此重要
4. 消极心态带来的影响

第二讲：阳光心态的重要作用

1. 阳光心态是洗心水
2. 阳光心态是润滑油
3. 阳光心态是 502 胶水
4. 阳光心态是消毒水
5. 阳光心态是维他命

第三讲：心态、状态与行为的关系

1. 心态与状态的关系
2. 心态与行为的关系
3. 行为与结果的关系

第四讲：如何塑造阳光心态

1. 塑造阳光心态的五施法

-
2. 如何应对压力
 3. 职场中如何面对逆境

第五讲：树立工作责任感

1. 责任心强的人有哪些特点？
2. 互相扯皮的表现形式
3. 缺乏责任心会导致怎样的后果？
4. 为结果而工作
5. 工作态度决定做事结果
6. 个人的价值离不开公司

第六讲：找到工作动能发动机的钥匙

与内心的对话：请描述出你目前工作现状的关键词？

第七讲：职业倦怠认知

一、什么是职业倦怠

二、职业倦怠的表现

1. 体能耗竭
2. 情感耗竭
3. 人际关系淡漠
4. 生活乐趣缺乏
5. 工作倦怠

三、职业倦怠的理解误区

1. 只会持续恶化吗？
2. 可以避免吗？

3. 可以通过辞职跳槽来解决吗？

讨论：人为什么要工作？

讨论：很多人为什么在工作中不快乐

第八讲：如何解决职业倦怠

一、维持工作激情的三个要素

1. 兴趣

2. 能力

3. 价值

二、走出职业倦怠的策略

1. 兴趣低的处理策略

2. 能力不足的处理策略

3. 价值无法满足的处理策略