

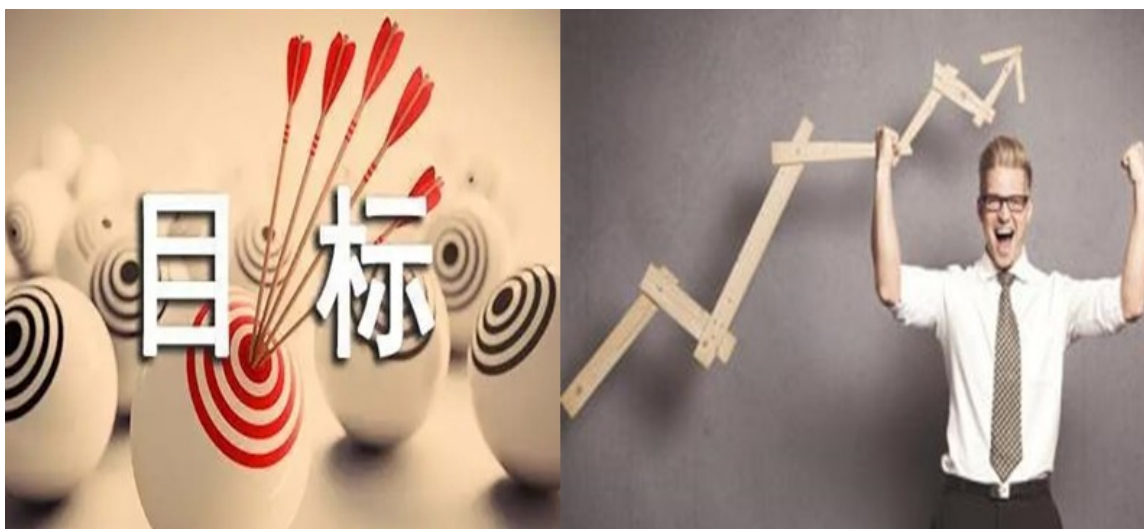
《燃烧激情，共创辉煌》开年训大纲

【课程介绍】

2024 年全球经济面临新挑战，市场日趋竞争激烈，经过长假放松，员工从心理上、身体上都有所改变，感觉厌倦，提不起精神，上班工作效率低的“春节假期综合症”的不仅不利于工作和员工身心健康，还会让企业的经营发展受到影响。**开年培训目的：定基调，稳人心，鼓干劲，提信心。**“定基调”把企业 2024 使命、愿景和发展目标等亮出来，让员工清楚公司今年发展重点，指明年度工作方向。“稳人心”最重要的就是帮助员工收心，快速进入工作状态，塑造全员感恩阳光心态，充分激发工作热情，敬岗爱业力争先，凝心聚力打胜仗。通过多种途径增强团队凝聚力和向心力，提升员工主动积极性，实现团队高效协作，对于企业新年良好开局和绩效达成尤为重要！

- 开年回来直接可以通过此次培训统一全年目标、统一思想！
- 直接激活引爆全体员工状态、形成一支有狼性的团队！
- 直接锁定员工的心、追随此公司、此领袖、此团队！

打造积极阳光心态和增强团队凝聚力，高效快乐工作是提升企业绩效的关键！



《燃烧激情，共创辉煌》课程从**“目标管理策略、自我奉献激励、高效工作技巧、塑造阳光心态、团队凝聚力提升”**入手，秉承幸福心理学理念，运用企业教练技术，让员工学会自我激励，更积极主动工作，为梦想和目标而奋斗！培养职场阳光心态，努力拼搏进取，自信又有韧性，对未来充满希望，市场维艰，变则通达。以乐观心态创造更大的价值：“幸福都是奋斗来的”，帮助企业提升经营绩效，促进利出一孔，提高凝聚力和战斗力，引爆全员内在请——超越自我，熔炼团队，业绩倍增，共创辉煌！

【培训收益】

- ◇ 设立年度目标、季度目标、月度目标及达成策略。
- ◇ 找到互相 PK 对象、互相托起、互相监督达成目标。
- ◇ 设立梦想、让员工明白自己为什么要干、而不是总觉得为老板或公司干。
- ◇ 借外在的力量引爆员工内在的动力、一干就是一年。
- ◇ 克服浮躁的懈怠心态，视困难挫折为历练机会，减少职场消极抱怨。
- ◇ 培养积极的良好心态和成功信念，使员工对工作价值意义有全新认识。
- ◇ 对职工的心理需求和心态状态有更深入了解，激发内在工作动力。
- ◇ 增强正面情绪，处理负面情绪，从而解决工作中的心态问题。
- ◇ 持续加倍付出与积极的进取心，全面提高团队凝聚力与战斗力。
- ◇ 塑造商业人格和职业素养修炼，养成高效执行的良好工作习惯。
- ◇ 心怀感恩，活在当下，努力充实，焕发工作激情，提升生活情趣。
- ◇ 学会自我激励 10 大技巧，激发主动性与创造性，培养积极阳光心态。
- ◇ 提升全员学习意识和学习能力，提高企业竞争力和软实力。
- ◇ 培养积极双赢思维-升级 BVR 信念、价值观、行为模式系统。
- ◇ 探寻人生的意义和自我价值，带着爱和使命感工作，成就梦想。

【授课方式】

课程应用**职场心理学、幸福心理学及管理心理学**等相关技巧方法，以打造职业感恩、积极、阳光心态，提升全员工作内驱力为主旨，结合众多生动、深刻的真实案例，采用生动讲授、心理测评、团体活动、分组讨论等形式进行演绎，氛围轻松愉悦。

课程内容追求**实战、实操、实用**。**体验式培训**注重互动参与、在感悟中学习获得积极的智慧成长体验，提升**幸福感和工作绩效**，形成独特的培训风格。

【培训对象】：中高层管理者、部门负责人、主管、班组长等全体员工。

【授课时间】：1-2 天

【课程大纲】

第一单元：热身活动，分组团建

1、 全场热身活动：《抓红包》

随机安排学员两两相对，AB 角训练反应速度。

2、 团建展示 PK：《旗人旗语》

鱼骨式分组，组建团队选“司令”，起队名、队呼，设计队旗，每组讨论列出 3 个工作困扰问题或培训期待收获、进行团队风采展示，引爆大家参训的士气和热情。

第二单元：目标管理策略

热身活动：《找变化》

1、年度目标计划的制定

(1) 计划与计划管理

- ◆ 计划要素
- ◆ 计划管理—PDCA 管理循环
- ◆ 年度营销计划

实战演练：如何制定年度计划

(2) 目标设定中的常见问题

- 目的和目标相混淆
- 定量目标与定性目标的问题
- 多重目标的问题
- 目标的冲突问题

案例：联想集团的经验之谈

(3) 如何制定合适的目标

- ◆ 目标的 SMART 原则
 - ◆ 目标分解的核心
- 案例：上级措施就是下级目标**
- ◆ 目标举例说明

讨论：目标五维管理清单

2、年度目标计划的分解

(1) 目标管理的计划分解

- 目标体系的制定
- 目标设定的程序/流程
- 目标三角形

案例：目标设定流程

(2) 各层目标如何分解

- ◆ 企业目标
- ◆ 部门目标

◆ 各部门内部目标分解的具体步骤

第一步：主管向下属说明团体和自身的工作目标及行动计划

第二步：上级/下属草拟下属的工作目标

第三步：主管与下属一起讨论工作目标

第四步：明确目标考核标准

第五步：确定工作目标协议

案例：提升业绩 30%的目标体系图

3、目标的 5W2H 法则

(1) 员工季度工作计划表

- 制定目标工作单的步骤
- 行动计划 - 目标工作单

实战训练：目标工作单制定练习

(2) 行动计划的有效执行

- ◆ 你的计划是否符合要求
- ◆ 执行：用正确的方法做正确的事
- ◆ 应避免的问题
- ◆ 影响目标达成的因素
- ◆ 管理者的作用

案例：2024 年目标九宫格

4、目标执行的监控及执行的结果

(1) 常用过程监控方法

- 目标追踪单
- 目标修正单
- 目标计划评估表

现场练习：请结合工作写一份目标计划评估表

(2) 目标的检查和反馈

- ◆ 目标执行的三种结果
- ◆ 推进和实施目标管理应注意的问题

(3) 总结：目标计划管理的要点

第三单元：奉献精神与自我激励

团体活动：《极速报数》

1、自我激励技巧

(1) 如何设定工作目标？SMART 原则

(2) 调动潜能 7 大法则：

- ◆ 体验法则（实景/模拟/想象）
- ◆ 视觉化法则（眼见为实）
- ◆ 重复法则（无限次）
- ◆ 强势法则（棒喝法）
- ◆ 压力法则（逼迫法）
- ◆ 激励法则（制度化）
- ◆ 最最法则（最爱+最重要）

(3) 自我激励十大技巧

(4) 潜意识自我能量提升

- 潜意识的 3 大特点
- 催眠体验：渐进式自我放松技术
- 放松减压：冥想快速身心放松

现场展示：《神奇催眠“架人桥”》

2、职业人为什么要具备奉献精神？

(1) 职业人的最高境界

(2) 一流的企业由一流的员工组成

(3) 态度比能力更重要

(4) 奋斗者 vs 劳动者

案例分享：华为的企业文化

(5) 商业人格塑造

- 对客户：要给结果，不要理由；
- 对上级：要给价值，不要讨好；
- 对同事：要去对事，不要对人；
- 对自己：要讲原则，不要人情。

思考：“我是谁，我应该是谁”？

3、职业精神与核心竞争力

(1) 你的核心竞争力是什么？

(2) 上司喜欢什么样的下属？-有责任意识的人

(3) 企业欣赏什么样的员工？

案例分析：阿里巴巴童文红

(4) 职业化素养准则

- ◆ 爱岗敬业：理解并充分尊重职业
- ◆ 承担责任：服从目标并关注规则
- ◆ 诚实守信：遵守道德并信守承诺
- ◆ 爱与尊重：关心并尊重他人
- ◆ 激情：激发并驾驭个人情感
- ◆ 执著：专注并具有慎独精神

互动：职业是否已经变成事业 6 问

(5) 职业化行为训练

- 对待企业的行为
- 对待老板的行为
- 对待同事的行为

工具：与同事相处的三条法则

(6) 让领导喜欢你的 7 个习惯

第四单元：高效工作执行力提升

互动游戏：《找变化》

1、高效率工作技巧

(1) 如何处理 ABCD 四类事务

- ◆ 重要、不紧急——50-60%精力
- ◆ 重要、紧急——20-30%精力
- ◆ 紧急、不重要——15-20%精力
- ◆ 不重要、不紧急——1%精力

测试：急迫性指数测验

(2) 价值 2.5 万美金的六点优先工作法

练习：请按顺序列出每天工作中的 6 件重要的事情

(3) 高效时间管理十三法则

- 法则一：制定时间管理计划
- 法则二：养成快速的节奏感
- 法则三：学会授权
- 法则四：简化工作流程

- 法则五：养成整洁的条理的习惯
- 法则六：专心致志，有始有终
- 法则七：克服拖延、现在就做
- 法则八：当日事当日毕
- 法则九：善用零散的时间
- 法则十：用节省时间的工具
- 法则十一：高效的阅读法
- 法则十二：高质高效的睡眠
- 法则十三：终生学习

情景模拟：一周工作计划表

2、团队执行力提升策略

(1) 什么是执行力？

案例：华为执行力3化理论

(2) 落实团队5R执行力系统

◆ 结果定义 Result

工具：海尔日结果表模板

◆ 一对一责任 Responsibility（责任承诺）

表单：责任管理表格参考模板

◆ 监督检查、跟进追踪 Review

◆ 奖惩分明，回报员工 Reward（优者奖，劣者罚）

◆ 改进复制，工作复盘流程化 Reproduce

分享：提升执行力7个细节行为

(3) 三种工作导向

- 形式导向
- 任务导向
- 价值导向

分享：工作“零缺陷”法则

(4) 让领导喜欢你的7个习惯

3、提升个人执行力的方法

(1) 执行开始前：决心第一，成败第二

(2) 执行过程中：速度第一，完美第二

(3) 执行结束后：结果第一，理由第二

案例故事：致加西亚的信

(4) 铸就强执行力文化：凡是工作，必有计划；凡是计划，必有结果；凡是结果，必有责任；凡是责任，必有检查；凡是检查，必有奖罚！

案例分析：曹操割发代首

第五单元：感恩阳光心态塑造

团体活动：《赞美小游戏》

1、心态决定一切

(1) 你干这份工作是什么心态？

- ◆ 混；生存；生活；未来；等等…
- ◆ 心智模式对比：打工心态与老板心态？
- ◆ 你把这份工作看作是职业还是事业？

团体活动：《职业价值观大拍卖》

(2) 自己投入工作的状态是尽力而为，还是全力以赴？

- 你给我多少钱，我就给你干多少活？
- 如何理解企业是我们的船？
- 要想获得发展空间，主要靠谁？

案例：《买土豆的故事》

(3) 要先有付出，才能有回报——责权利相一致法则。

实战训练：《击掌吉尼斯》 增强学员自信，敢于挑战困难

2、心怀感恩阳光心态

(1) 积极心态：

- A、改变思维定势
- B、合理情绪 ABC 理论

案例：如何识别改变不合理的认知观念

- C、增强自我信心
- ◆ 积极心理学：人生的幸福大厦
- ◆ 品格优势与美德
- ◆ 积极自我正向暗示

互动：说出你的最佳时刻

(2) 付出心态

- 努力需要付出，成功需要等待

- 你是雇员，但你更是主人
- 领导不在，要干得更好

故事：最后的房子——为自己工作

(3) 学习心态

- ◆ 关于成长 1 个的数学算式
- ◆ 做一个 3 专的好员工：专业的态度/专业的技巧/专业知识
- ◆ 潮流学习 7 种方法：随时学/随机学/轻松学/快乐学/创新学/广泛学/空杯学

(4) 感恩心态

A、“感恩”的力量

B、如何培养对公司感恩的心？

C、养成感恩的习惯：常怀感恩的心 /多讲感恩的话 /多做感恩的事

- 感恩公司，给了我施展的平台
- 感恩同事，给了我工作的乐趣
- 感恩上司，给了我成长的指导
- 感恩老板，给了我就业的机会

现场演练：写一份感恩信

3、工作效果、效率、效益和效能区分

(1) 树立以结果为导向，学会用结果说话

(2) 作为一名员工的最大价值如何体现？

(3) 遇到问题你是否善于为自己找借口，推卸责任？

- ◆ 还是积极主动地解决问题，承担责任？
- ◆ 责任胜于能力
- ◆ 没有责任感，就没有执行力

案例分享：张小龙的责任感

第六单元：团队凝聚力提升

团体活动：《疾风劲草》

1、什么是团队凝聚力？

(1) 什么是团队？

案例分析：华为企业文化

(2) 团队经常出现的现象

- ◆ 工作积极性不高；/缺乏合作；/相互抱怨；/推卸责任等等。

案例分享：团队对成员的期望

(3) 你愿意和什么样的同事相处？

- 小组汇总：最珍贵的 5-10 个特征
- 思考：得到大家认同的是什么？
- 反思：1.我是这样的人吗？
2.我符合大家描述特征吗？

(4) 制定行动计划：来提升自己的情商，我的行为计划是？

2、团队共赢，前程似锦

(1) 团队凝聚力从“心”开始

- ◆ 从“心”/“薪”/“欣”/“馨”/“新”开始

案例分析：阿里巴巴童文红

(2) 团队凝聚力五大关键

- 共同价值观
- 信任
- 沟通
- 共赢
- 忠诚

(3) 团队凝聚力精神力量

- ◆ 团队使命感 /奉献的精神 /抱团的精神 /付出的精神 /共赢的精神

视频：新生命的诞生

3、注重团队合作

(1) 充分发挥个人的特长； $1+1 > 2$ ；

(2) 倡导团队合作的氛围。

团队训练：《人椅 PK》

(3) 确立主人翁地位，培养员工归属感；

4、升级 BVR 信念系统：激情共创辉煌

(1) 14 世纪欧洲黑死病爆发，薄伽丘写下了不朽名著《十日谈》

(2) 17 世纪伦敦鼠疫，牛顿独居发现了万有引力

(3) 19 世纪俄罗斯瘟疫爆发，普希金三个月内写了 6 部中篇，4 部长篇和 27 首抒情诗

(4) 达尔文登上小猎犬号，在小小船舱里揭开万物起源

(5) 危机并不可怕，能抓住机遇奋勇提升者便是英雄！

自我测评：你的心理资本有多高？自信、希望、乐观、韧性

第七单元：总结应用

1、本课程我感触最深的地方是：

- (1)
- (2)
- (3)

2、我将在自己的工作（生活）中改变如下：

- (1)
- (2)
- (3)

第八单元：互动解疑答惑

附：【部分案例及视频】

1、蓝丝带产后恢复中心《打造积极阳光心态，铁军战队超强执行力》：舍得付出的心态-8分钟

优酷：https://v.youku.com/v_show/id_XNTg3NjY1OTQyOA==.html

腾讯：<https://v.qq.com/x/page/q33495tt4mz.html>

西瓜：<https://www.ixigua.com/7124944422537527816>

2、佳鑫诺教育集团《团队凝聚力、执行力、职业素养提升》如何提高组织执行力-3分钟

腾讯：<https://v.qq.com/x/page/i3349tmspa7.html>

优酷：https://v.youku.com/v_show/id_XNTg3NjY1Nzg3Ng==.html

西瓜：<https://www.ixigua.com/7124945964556616205>

3、中国交通建设集团《塑造职工阳光心态》培训：心态决定一切-12分钟视频

爱奇艺：https://www.iqiyi.com/v_19aocbo0f4s.html

优酷网：https://v.youku.com/v_show/id_XNTgyODUzMTg2MA==.html

4、国电远鹏能源集团《团队凝聚力打造》-狼文化团队合作有肉吃-11分钟视频

爱奇艺：https://www.iqiyi.com/v_oc8m4523sc.html

优酷网：https://v.youku.com/v_show/id_XNTgyODU3OTc1Mg==.html

5、平安集团《团队凝聚力培训》郭敬峰老师视频-13分钟

腾讯视频：<https://v.qq.com/x/page/j0549s4avt6.html>

优酷土豆视频：http://v.youku.com/v_show/id_XMzM5Mjk2ODE3Ng==.html

56 视频：http://www.56.com/u89/v_MTQ5MTM3OTkw.html

6、中国邮储银行《积极情压管理打造阳光心态》：情绪管理技巧之“我演你猜”-6 分钟

优酷网：https://v.youku.com/v_show/id_XNTgyODc5NDg5Ng==.html

爱奇艺：https://www.iqiyi.com/v_1budfs7uf6k.html

7、中国银行《高级理财经理心态激励与情商修炼》集体催眠体验视频-11 分钟

腾讯视频：<https://v.qq.com/x/page/g3317mjunrs.html>

土豆：<http://video.tudou.com/v/XNDExMzMzMyNzc2MA==.html>

优酷：http://v.youku.com/v_show/id_XNDExMzMzMyNzc2MA==.html

[本资料原创版权归郭敬峰老师本人所有，仅供合作伙伴与业务合作使用，未经书面授权及同意，任何机构及个人不得模仿复制，否则追究法律责任]