

全员阳光心态与压力管理训练

培训师——吴丹

课程内容：

本课程聚焦现代企业员工特质，聚焦现代企业员工积极阳光心态塑造与压力管理问题。课程共十二章，通过运用先贤哲人的金玉良言和工作中的现实案例，论述了不同的心态是如何决定人生的优劣和成败；从压力认知、九型人格与压力管理、压力管理的十大方法及步骤阐述压力管理内容。通过该课程的学习全面提升员工的情绪与压力管理能力，塑造员工阳光心态，树立员工正确的价值观，打造员工的工作主动性、积极性和创造性，从而全面提升员工自我驱动力，提升绩效。

课程对象：全员

课程目标：

- ❖ 授受心灵洗涤，塑造阳光健康的心态
- ❖ 树立员工正向工作观、人才观、价值观
- ❖ 有效激发员工的工作主动性、积极性和创造性
- ❖ 了解压力的来源，正确认知工作压力
- ❖ 认知性格与情绪及压力管理的关系
- ❖ 掌握压力管理的十大方法及步骤

课程用时：1 - 2 天

课程大纲：

阳光心态篇

- ❖ **第一章 心态是人生成败的关键**
- ❖ 一、心态是人命运的底牌
- ❖ 二、心态价值百万
- ❖ 三、秉持阳光心态，成就美好未来
- ❖ 四、为自己创设成功的环境
- ❖ 五、准确定位
- ❖ 六、修炼良好心态的办法
- ❖ **第二章 战胜自卑，秉持自信**
- ❖ 一、决不要随意贬低自己
- ❖ 二、扔掉自卑的包袱
- ❖ 三、自信是成功的第一秘诀
- ❖ 四、自信赢在人生起跑线
- ❖ 五、认清自我
- ❖ 六、人生没有永恒的劣势
- ❖ 七、自信创造奇迹
- ❖ **第三章 跨越悲观，展现积极**
- ❖ 一、人生始终有两种选择
- ❖ 二、换个角度看问题

- ❖ 三、乐观地对待生活中的一切
- ❖ 四、逆境和挫折中的六种做法
- ❖ 五、积极乐观助人步入非凡
- ❖ 六、从容接受不可改变的事实
- ❖ 七、让乐观成为习惯
- ❖ **第四章 拒绝拖延，把握主动**
- ❖ 一、等待是毒药，命运靠创造
- ❖ 二、成功在于比别人先行一步
- ❖ 三、把握今天就会拥有明天
- ❖ 四、拒绝“拖拉”的办法
- ❖ 五、怎样抓住时机？
- ❖ 六、处事要当机立断
- ❖ **第五章 突破怯弱，执着坚韧**
- ❖ 一、坚持不懈成就人生大事
- ❖ 二、巨大的成功靠的是韧性而不是力量
- ❖ 四、成功属于被困难打不倒的人
- ❖ 五、坚持到最后，你就是大赢家
- ❖ **第六章 挑战命运，勤奋图强**
- ❖ 一、天行健，君子以自强不息
- ❖ 二、强者源于永不放弃的信念
- ❖ 三、靠自己掌握自己的命运
- ❖ 四、抛开拐杖，自立自强
- ❖ **第七章 打破陈规，创新创造**
- ❖ 一、换个思路会有出路
- ❖ 二、怎样获得灵感？
- ❖ 三、怎样创新？
- ❖ **第八章 摒弃懈怠，放飞热情**
- ❖ 一、热情是人生成功的引擎
- ❖ 二、培养对工作的热情
- ❖ 三、把热情传递给更多人
- ❖ 四、一屋扫好，才可扫天下
- ❖ **第九章 职场人才价值观**
- ❖ 一、对工作敬业
- ❖ 二、对团队忠诚
- ❖ 三、对领导服从
- ❖ 四、对他人欣赏
- ❖ 五、对自己自信
- ❖ 六、对企业奉献

压力管理篇

- ❖ **第十章 压力管理——理解压力**
- ❖ 一、认知压力

- ❖ 二、适当的压力产生动力
- ❖ 三、压力的来源
- ❖ 1、感到有负面压力的因素
- ❖ 2、现代社会的压力来源有哪些
- ❖ 3、产生压力的原因——工作方面
- ❖ 4、产生压力的原因——个性方面
- ❖ 5、产生压力的原因——家庭方面
- ❖ 四、压力来源公式
- ❖ 五、降低压力值的途径
- ❖ 六、调适压力
- ❖ 七、让自己成为优质弹簧
- ❖ 八、压力与绩效关系

❖ 第十一章 九型人格与情绪及压力

- ❖ 一、什么是九型人格
- ❖ 二、九型人格与情绪及压力管理
- ❖ 1、完美主义者（完美型）
- ❖ (1) 完美主义者特点
- ❖ (2) 1号（完美型）的情绪与压力
- ❖ 2、给予者（助人型）
- ❖ (1) 给予者特点
- ❖ (2) 2号（助人型）的情绪与压力
- ❖ 3、实干者（成就型）
- ❖ (1) 实干者特点
- ❖ (2) 3号（成就型）的情绪与压力
- ❖ 4、悲情浪漫者（自我型）
- ❖ (1) 悲情浪漫者特点
- ❖ (2) 4号（自我型）的情绪与压力
- ❖ 5、观察者（思考型）
- ❖ (1) 观察者特点
- ❖ (2) 5号（思考型）的情绪与压力
- ❖ 6、怀疑者（忠诚型）
- ❖ (1) 怀疑者特点
- ❖ (2) 6号（忠诚型）的情绪与压力
- ❖ 7、享乐主义者（欢乐型）
- ❖ (1) 享乐主义者特点
- ❖ (2) 7号（欢乐型）的情绪与压力
- ❖ 8、保护者（领袖型）
- ❖ (1) 保护者特点
- ❖ (2) 8号（领袖型）的情绪与压力
- ❖ 9、调停者（和平型）
- ❖ (1) 调停者特点
- ❖ (2) 9号（和平型）的情绪与压力

❖ 第十二章 压力管理十步法

- ❖ 一、精神超越——价值观和人生定位
- ❖ 二、心态调整——以积极的心态拥抱压力
- ❖ 三、理性反思——自我反省和压力日记
- ❖ 四、建立平衡——不将工作上的压力带回家
- ❖ 五、时间管理——别让安排左右你，做时间的主人
- ❖ 六、加强沟通——不要一个人承担所有压力
- ❖ 七、提升能力——疏解压力的有效方式
- ❖ 八、活在当下——集中精力做好今天的工作
- ❖ 九、生理调节——保持健康，学会放松
- ❖ 十、日常减压——减轻压力 10 种方法

课后答疑