

# 《阳光心态、情绪压力管理与职场正能量》

## 第一单元、解析情绪：情绪与情商

1. 情绪的多变性
2. 情绪的多元化客观性
3. 情绪化与情绪失控的风险
4. 情商的五元素
5. 感性与理智
6. 高情商表现：
  - 责任，勇敢担负责任
  - 自尊，维护个人形象
  - 自信，有独立的人格
  - 坦诚，建立良好人脉
  - 冷静，遇事积极沉稳

## 第二单元、解析压力：职场压力透视

1. 压力的根源
  - 自卑：外表、形象、经济、职位
  - 未知：能力不足、不胜任、迷茫
  - 角色期望提高：升职、升学、知名度、业绩
2. 对待压力的态度
  - 压力与绩效关系
  - 适度压力原则
  - 压力舒缓五要诀：腹式呼吸、身体放松、静听音乐、倾诉发泄。

## 第三单元、压力舒缓重点：避免心理极端，心态科学转换

1. 抑郁症
2. 浮躁症
3. 冷淡症
4. 交际恐惧症
5. 报复狂症
6. 工作倦怠症
7. 傲视万物症

8. 职场双棱镜：框视态度
9. 成功的路上充满荆棘：阿荣奋斗历程
10. 马云的坚持观：成功的必要理念
11. 消极的三大表现：惧怕、担忧、埋怨
12. 乐观面对工作挫折：阳光心态

#### 第四单元、压力管理核心：压力治本的六大法则

- 幸福感的获得
- 1. 法则一：能力与资源的匹配
- 2. 法则二：人际关系的润滑
- 3. 法则三：艺术修养与高雅情调的塑造
- 4. 法则四：舍弃刺激物(烟、酒精等)
- 5. 法则五：自我潜意识的联想法
- 6. 法则六：专注实现突破

#### 第五单元、塑造阳光心态：时刻传递正能量

1. 尊重与接纳自己
2. 让幽默伴随你我
3. 在下一秒就行动
4. 计划自己的人生
5. 统筹自己的一切
6. 保持工作的激情
7. 平衡人生的艺术
8. 适当来享受成绩
9. 真诚地赞美他人
10. 心怀着感恩之心

#### 第六单元、EQ 与工作压力、生活压力的关系

1. 个人压力管理：认识自己的心理防卫机制，[核心价值观](#)
2. 突发性情景的压力处理
3. 情绪压力的起源
  - 1) 工作性质，生活事件
  - 2) 工作环境，生活情境
  - 3) 社会因素与个人需求冲突

- 4) 个人期望
- 5) 竞争因素
- 6) 个性因素
- 7) 人际关系
- 8) 专长因素
- 9) 身体状况
- 10) 家庭因素

#### 4.情绪压力与挫折反应方式

- 1) 面对问题寻求解决
- 2) 逃避问题
- 3) 直接攻击
- 4) 间接攻击
- 5) 自我防卫

#### 5.提高 EQ 的方法，做自己情绪的主人

- 1) 明确的自我观念，适当的期望水平
- 2) 乐在工作，乐于与人交往
- 3) 与环境保持良好的接触
- 4) 常保持满意的心境
- 5) 客观的评估他人与认可他人
- 6) 适当的情绪疏导与适当的表达批评的方法

## 《从优秀到卓越—班组建设十项工具》

第一单元：班组建设成功与失败的共性问题

1.班组管理与班组建设内容上的区别与思考；

- 2.班组建设经常流于形式的问题给出的启示；
- 3.精细化发展对于班组长的难点是什么；
- 4.精细化发展中班组必须具备的三个关键功能；
- 5.提升管理能力最有效的杠杆在哪里；

第二单元：卓越班组建设十项工具应用的前提条件

- 1.“全员、全方位、全过程”高效能管理模式的引入；
- 2.体现“五精管理”的两个基础工作；
- 3.“三全”管理中班组长必须完成的三个转变；
- 4.如何得到员工情感上的认同；
- 5.“过程管理”与“结果管理”如何有效的灵活应用；

第三单元：班组建设中，班组核心文化提炼的方法

- 1.准确定位班组特点，提取其亮点
- 2.摸清班组基本信息，构建其结构
- 3.固化班组文化基因，搭建其灵魂
- 4.梳理班组管理思路，展现其风格

第四单元：文化视窗与班组建设视窗的内容设计

- 1.文化视窗 12 个清单内容识别
- 2.班组建设视窗 20 个内容筛选
- 3.班组建设视窗工具使用与辅导
- 4.班组建设模型最终固型的方法

第四单元：卓越班组建设的十项工具

- 1.对“学习工具”的理解与实操；
- 2.对“激活工具”的理解与实操；
- 3.对“责任工具”的理解与实操；
- 4.对“动力工具”的理解与实操；
- 5.对“关系工具”的理解与实操；
- 6.对“公平工具”的理解与实操；
- 7.对“激励工具”的理解与实操；
- 8.对“沟通工具”的理解与实操；
- 9.对“日常化工具”的理解与实操；
- 10.对“公约化工具”的理解与实操；

## 《现场隐患探查控制实战》

## 第一讲：树立本质安全理念与意识：一切事故皆可预防

1. 企业事故多发的原因分析
  - 1) 不安全行为（三违行为）
  - 2) 不安全意识（麻痹大意）
2. 讨论：安全对于我们意味着什么？
3. 树立本质安全意识：安全为了谁
4. 视频讨论：事故是如何发生的？
5. 讨论：事故能不能不发生
6. 事故的致因理论
7. 电力企业构成电力事故的原因分析
8. 树立本质安全理念：一切事故皆可预防

## 第二讲：现场安全隐患排查管理技能

3. 隐患排查技能
  - 1) 隐患排查方法
  - 2) 隐患管理流程
4. 安全改善技能
  - 1) 安全改善四步法
  - 2) 安全改善四原则
  - 3) 安全改善三方法
5. 安全确认技能
  - 1) 安全确认的内容
  - 2) 安全确认的方法
6. 应急处置技能
  - 1) 应急处理的原则
  - 2) 应急处置的流程
  - 3) 应急处置的技巧

## 第三讲：现场安全管理组织保障

1. 培养“三思而行”风险意识
2. 必须了解的安全管理基本法则
  - 1) 抓住关键
  - 2) 树立安全管理热炉法则
  - 3) 安全管理容不得“差不多先生”
  - 4) 安全管理不可以“下不为例”
  - 5) 对的全员安全承诺
  - 6) 安全工作从基础做起
3. 安全管理基础工作
  - 1) 岗位与职责落实
  - 2) 规章制度、规程与标准制定
  - 3) 基层安全管理台账建设
  - 4) 设备设施安全管理
  - 5) 警示标示检查与维护
4. 班组安全组织管理
  - 1) 班前准备
  - 2) 班中监督

### 3) 班后恢复

## 《一线主管如何控制成本》

### 第一讲：成事在谋：新时代提质增效的组织策划与准备

- 1、提质增效与成本压缩的实战操作框架
- 2、提质增效与成本管理的诊断和分析
- 3、提质增效与成本压缩的基本程序、方法和工具
- 4、建立衡量运作效率的创新系统思考
- 5、生产成本控制与降低的对策
- 6、寻找问题及改善着眼点

### 第二讲：认知自我：识别成本问题源达成改善对策共识

- 1、现场 151 项浪费着眼点改善法在企业的运用
- 2、日常管理成本的控制与削减
- 3、运用动作经济原则降低作业成本
- 4、运用人机效能降低生产现场的浪费
- 5、运用改善提案的方法寻找改善着眼点
- 6、导入 IE 工业工程提升工作效率的方法
- 7、质量成本的控制的方法与途径

### 第三讲：再塑生产流程优化，有效控制过程成本

- 1、设备动力车间生产成本控制的工具与方法
- 2、一般作业车间生产成本控制的工具与方法
- 3、辅助作业车间生产成本控制的工具与方法
- 4、所有生产现场成本控制的损失分析与运用
- 5、生产成本控制与降低的定性与定量工具开发
- 5、现场管理的三大利器
- 6、运用改善提案法，寻找管理改进措施
- 7、形成和贯穿管理标准——以降低产量潜能浪费

### 第四讲：生产型企业成本控制建议与对策

- 1、明确生产管理活动的特点，区分管理活动的权重
- 2、掌握生产管理团队优秀人才的甄选和鉴别能力
- 3、设计适合于企业不同发展阶段的生产管理体系
- 4、提供下属执行过程中所需管理技能的培训方法
- 5、设定分解项目目标和有效制定生产计划
- 6、学习生产管理流程中的必备工具与技能
- 7、快速提升基层干部优势的绩效激励策略的方法
- 8、强化以目标为导向的绩效管理能力