

阳光心态与情绪管理

领域：职业素养 职业心态

培训对象：高层管理 中层管理 基层主管 新员工 基层员工

课程收益

重新认识自己，盘点自己，找到生命的责任和工作的原动力

解读当今职场的心态众生相，从现象看本质，找到心态不好的真正原因

塑造当今职场最重要的五颗心态，颠覆固有思维，拥有成功者的心态

课程特色

如何克服工作中的误区和心态壁垒，如何让自己成为一个责任者

了解自身情绪产生的根本原因，并掌握控制自己情绪的方法，真正成为自己的主人

课程内容

一、从盘点自己开始

认识自己

我是谁

我的优势是什么，我的盲点在哪里

我在哪里，我在社会那个层面

我还有哪些不知道

影响人生发展的五大因素

二、不良的职场心态众生相

此处不留爷，自有留爷处

人往高处走，水往低处流

各扫门前雪，休管他人瓦上霜

老子天下第一

我已尽力，无能为力

我是打工的，没挣多余的钱

什么都是理所当然，应该如此

我是对的，都是你们的错

三、职场人的心灵修炼

五心为王

积极的心

包容的心

感恩的心

强者的心

责任之心

四、忠诚度与责任感的建立

对工作环境的两大大基本态度

大多数人都愿意活在“舒适区”

抗拒改变的三大心理因子

能力圈原理：关切圈和影响圈

两种思维方式：积极主动和消极抱怨

抱怨心态的根源：将自己放在关注圈

五、阳光心态技巧

克服情绪化思维模式

责任心态模式建立

转换负面思维的三个技巧

阳光思维的四个内涵

六、掌控自己的情绪——主宰自己

情绪从哪里来

焦点与情绪

控制自己情绪的三大方法