

职场新员工阳光心态与快乐工作

课程背景：

万物生长靠太阳，做好工作靠有阳光心态，当阳光洒满心灵，黑暗自然消散……通过阳光心态缔造积极，知足、感恩的心智模式实现自己同自己的和谐。做企业的优秀员工，成就一番事业，获得人生的成功。

在职场中人大都是为工作而工作，他们认为：快乐是工作场所的杀手。工作是无聊，厌烦的事，上班盼下班，下班盼假期，小长假盼长假，长假盼年假

快乐只存在于工作完成之后和不工作时。著名哲学大师艾约尔说：“工作使人生有味”，那如何才能真正体味到工作的乐趣？那就是让你的价值充分发挥出来，做一个对企业有用的员工。积极心理学和神经科学领域已经证实，快乐是成功的先锋，而不仅仅是结果，快乐和乐观实际上能提高绩效、激发成就。如何让员工或团队成员热爱自己的工作，干劲十足，齐心协力，共创佳绩而让工作变得快乐和有趣，使管理更轻松是每一个管理者最为关注的问题。要想成功、系统、长期地实现快乐与工作相融合，不仅需要改变行为方式，更需要改变思维方式。更需要的是一种适合于所有人和所有公司的方式。

本课程打破固有的思维，提出工作创造快乐远比快乐带动工作更有价值。

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：企业的各层级

课程收益：

- 帮助员工在思维意识层面的转变
- 有针对性且操之可行的改善方案
- 帮助员工建立积极正能量的心态
- 帮助员工找到事半功倍的好方法
- 实现厌恶工作到快乐工作的蜕变
- 提升员工快乐而提升企业竞争力

课程特色：

- 结合行业职场背景实用实效实战
- 讲授与讨论相结合的互动式教学
- 大量的互动练习带动启发式学习
- 引导学员进行深层次的思想触动

课程方式：

- 老师讲授，提问互动：体验听的学问
- 案例分享，情景剧场：体验看的精彩
- 角色扮演，实景演练：体验动的快乐
- 课程行动，管理工具：体验培训成果

课程大纲

第一讲：职场中需要什么样的心态

一、社会现状

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
5. 成功人士有什么样的心态

二、阳光心态的定义

1. 什么是心态
2. 什么是阳光心态

三、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

案例解析：滑雪冠军谷爱凌

第二讲：塑造阳光心态的七大工具

一、改变态度

1. 三个理论
2. 三种生活状态

案例解析：美国派克鱼市

二、享受生活

1. 如何编写自己的生命脚本 4
2. 选择积极
3. 孝顺的五个层次

案例解析：尼克胡哲

三、活在当下

1. 什么是活在当下
2. 什么是以未来为导向的活在当下

案例解析：挤牛奶的姑娘

四、心怀感恩

1. 感恩的三个层次
2. 不知感恩员工的六个表现

案例解析：康熙皇帝的三个感恩

五、克服抱怨

1. 高处不胜寒
2. 向下比较
3. 变被动为主动，变抱怨为抱负
4. 正确对待工作中的委屈

案例解析：三星笔记本的“至少薄一公分”

六、人生不设限

1. 富有创造力
2. 人生不设限
3. 让快乐成为习惯

视频解析：面对巨人

第三讲：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？

职业倦怠认知

一、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

二、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

三、如何投入工作

1. 什么是工作投入？如何识别
2. 工作投入的确切含义
4. 当工作热情缺乏时怎么办
5. 工作投入的结果
1. 工作投入的影响因素
2. 提高工作投入，员工能做些什么
3. 促进工作投入，组织应该做些什么

四、调节情绪从心开始

快速和谐技巧

1. 关注与心
2. 用心呼吸
3. 用心感受

实景演练：现场练习

第四讲：快乐是最强的竞争力

一、快乐在职场中的重要性

1. 人生的十大遗憾之事
2. 成功与快乐的关系
3. 快乐是一种无可估量的生产力

二、快乐的哲学

1. 清风朗月不用一钱买
2. 鸛鹤巢于深林,不过一枝;鼯鼠饮河,不过满腹
3. 大自然本身是治疗一切俗念和灵魂病患的场所
4. 快乐的三个层次

三、7个积极心理学法则

1. 先自律再自由
2. 从潜念到专念
3. 20秒法则
4. 反脆弱理论
5. 法则5 佐罗的圈
6. 改变消费结构
7. FBI法则