
《向上的力量：带着正能量去工作》课程方案

主讲：黄志伟

【课程收益】

- 1、掌握正能量的含义及表现原理，认知正能量；
- 2、掌握情绪管理的方法和技巧，积极应对负面情绪，有效转化正能量；
- 3、掌握激发正能量的方法和技巧，主动做出改变、打造全新的自己；
- 4、重塑心态、提升积极向上的力量，带着正能量去工作，提高工作绩效；
- 5、培养训练优秀的员工。

【课程对象】

各级人员。

【课程时间】

1天，共6小时。

【授课方式】

互动讲授+案例分析+视频分析+情景模拟+课堂演练+小组讨论+游戏

【课程大纲】

第一节 什么是正能量 - 行动起来，创造你的快乐

1、什么是正能量

- 表现原理
- 行为与情绪的关系

2、愉悦的情绪能够激发正能量

3、快乐是可以被创造的

- 大踏步走的人比较快乐，而拖着脚走路的人容易情绪低落，负能量增多。

第二节 如何管理情绪 - 应对负面情绪，转化正能量

1、人生中困扰的三个来源

- 不愿面对，不愿接受，不愿放下

2、情绪的真正来源

- 情绪的周期性
- 本人内心的一套信念系统

3、突破三个思想框架

- 应该如此，托付心态，没有办法

4、管理情绪的四个方法

- 情绪管理的四力
- 四个方法：适当宣泄，合理运用，懂得配合，改变信念
- 释放怒气的技巧
- 三步法克服恐惧
- 让心态平复的技巧 1-生理平衡法
- 让心态平复的技巧 2-渐进式肌肉放松法
- 改变认知，以一种不同的方式思考
- 改变信念的技巧 1-意义换框法

-
- 改变信念的技巧 2-环境换框法

5、成熟了，情绪才会更积极

第三节 如何激发正能量 – 做出改变，打造全新的自己

1、小改变带来巨大的影响

2、重塑全新的自己

- 利用肌肉的魔术
- 发挥温暖的力量
- 如何传递正能量
- 一致行动拉近关系
- 着装隐含的能量

3、打破常规，不做习惯的俘虏

- 打破自己的旧习惯
- 行为矫正模型
- 行为催化的方法
- 激发正能量，五步脱困

4、提升幽默感激发正能量

- 幽默的本质
- 段子的基本公式
- 提升幽默感激发正能量的七个步骤

第四节 积极向上的力量 – 重塑心态，带着正能量去工作

1、阳光心态让工作中充满正能量

- 成功心态：没有失败，只有反馈；因为相信而看见。
- 双赢心态：大家好才是真的好；团结协作，共赢未来。
- 积极心态：机会是抢来的；1%的希望也要奋力一搏。
- 感恩心态：感恩回馈衣食父母；感恩回馈平台贵人。
- 学习心态：三人行必有我师；我学习、我快乐、我成长。

2、阳光心态的三个策略

- 不能改变环境就适应环境
- 不能改变别人就改变自己
- 不能改变事情就改变对事情的态度

3、爱上自己的工作

- 享受工作带来的成就感
- 人生的五个需求层次

4、养成职业化的工作习惯