



202



王静

---

《激活内心力量-保持积极心态的三个好习惯》



【说】  
【结】

当今，竞争对手可以模仿你的一切优势，只有卓越的文化难以模仿。

如何塑造高效能的文化，构建高效能的团队，是组织领导者、企业管理者、绩效辅导者以及每一位组织成员都需要共同关注、共同参与、共同实践的核心问题。

也就是如何将企业文化从墙上摘下来转变成员工的行为？

## 【解决方案】

课程《激活内心力量-保持积极心态的三个好习惯》指导我们外在的行为模式是由内在的思维模式所决定的，也就是我们如何看待自己，如何看待他人，如何看待世界，以及我们如何审视彼此之间的人际关系。

本课程的主旨在审视自己固有的思维模式和行为习惯，提升每一位学习者持续成熟的心智模式，创造出前所未有的成长与改变，在自我管理和人际关系管理方面实现由内而外地品格塑造。我们有意地运用这些亘古不变的原则，避免被感受、情绪、或冲动所左右，就可以将这些良好的习惯展现在日常工作与生活的各个环节中，成为践行高效能原则的榜样，影响整个团队，乃至整个组织的文化构建。

**【课程对象】** 职场精英员工、管理培训生、希望提升自身效能的职场人士

**【授课时长】** 1天，6小时/天

## 【讲师分享大纲】

### 第一单元：激活内心力量，保持积极心态的第一个好习惯-操之在我

1. 操之在我模式：刺激→选择的自由
  - 1) 我们的情绪掌握在谁的手里？
  - 2) 影响人情绪的内在因素与外在因素
  - 3) 人脑刺激到反应模式
  - 4) 来自心理学的深度剖析
2. 思考：人在任何情况下都有选择的自由吗？

3. 人类所四大天赋潜能，是帮助将负面情绪转向正面反应的方法
  - 1) 自我意识：我是谁？我应该是谁？自我意识的构建过程
  - 2) 独立意志：独立意志最大的敌人及我们如果激发独立意志
  - 3) 良知：良知与普世价值观
  - 4) 想象力：是什么限制了人的想象力？
4. 案例剖析：如何将被动消极转变成主动积极的回应
  - 1) 关注圈
  - 2) 影响圈
  - 3) 如何从关注圈到影响圈
5. 什么是转型人？怎样做转型人？
6. 学员实践（例）根据客户实际情况设置

## 第二单元：激活内心力量，保持积极心态的第二个好习惯-以终为始

1. 来自影片《小羚羊》的思考
2. 互动活动：心灵之旅
3. 心灵之旅：理解心智创造与实体创造的含义
4. 懂得把焦点放在使生活有价值的事情上
5. 撰写个人的使命宣言
6. 心智创造-实体创造

## 第三单元：激活内心力量，保持积极心态的第三个好习惯-要事第一

1. 帮助我们学会管理生活，掌握时间，排列优先次序。
  - 1) 什么是要事？
  - 2) 要事与帕累托原则
  - 3) 要事的定义与解读
2. 确定人生的大石头
3. 案例剖析：什么是“你”的大石头
4. “紧急”和“重要”的真正含义
5. 时间管理矩阵图的四个象限之间的关系及分类
6. 案例演练：你的要事你做主
7. 人生罗盘帮助我们更好的管理生活
8. 时间管理的有效工具：时间管理手册