
阳光心态工作坊

【课程大纲】

■ 课程对象：全体员工

■ 课程时长：1天（6小时）

■ 课程目标：

1、增强员工活力，提升企业绩效；

2、调整员工心态，树立正确态度；

3、释放工作压力，调节身心平衡；

4、完善自我人格，消除职业倦怠。

■ 课程特色：

企业教练+情景体验+头脑风暴+角色扮演+分组互动+案例解析

■ 课程内容：

【开营仪式】讲师介绍，团队分组及风采展示，课前热身

【思考讨论】

1、什么是阳光心态？

2、阳光心态的具体表现？

第一讲 正确认知——认识阳光心态

一、心态的定义

二、心态的基本类型

1、积极心态的表现

2、消极心态的表现

三、阳光心态的三个维度

- 1、积极情绪
- 2、积极认知
- 3、积极行为

第二讲 自我觉察——你的心态阳光吗

一、情绪觉察

- 1、看图：你认为图中的人在干什么？
- 2、不容忽视的现状：你有抑郁症吗？

【测试量表】

二、认知觉察

- 1、故事：听完这个故事后，你的感想是什么？
- 2、测试：自信度测试

三、行为觉察

- 1、通常上司批评你之后，你是怎么做的？
- 2、如果你对自己的职业现状不满意，你认为是谁应该负责任？
- 3、和爱人吵架之后，一般是谁先主动和好的？

第三讲 积极情绪——自我情绪管理

【思考讨论】让我们不快乐原因有哪些？

一、正确认识情绪

- 1、情绪的定义

2、情绪的种类与功能

3、情绪管理的目标

4、情绪与压力的关系

二、情绪与压力管理

1、问题中心应对策略

(1) 归因分析——三维度六因素归因模式

(2) 问题解决

➤ 应对策略

➤ 行动计划

(3) 时间管理

➤ 正确的行事优先级

➤ 目标金字塔

2、情绪中心应对策略

(1) 认知重建

理性情绪疗法 (ABC 理论) ——ABCDE 治疗模式

(2) 放松减压——自我催眠减压疗法

➤ 音乐放松

➤ 呼吸放松

➤ 冥想放松

➤ 渐进式肌肉放松

(3) 运动减压

(4) 饮食减压

(5) 生理减压

【培训总结】小组讨论、分享与讲师总结

【午休】

【课前热身】团队风采展示，热身操

第四讲 积极认知——提升自信，正面思考

一、不断提升自信

【思考讨论】人的自信是怎么产生的？你有什么好的方法？

- 1、什么是吸引力法则
- 2、吸引力法则三步骤

二、学会正面思考

- 1、什么是正面思考
- 2、如何进行正面思考

【案例】塞翁失马

第五讲 积极行为——摆正心态，干好工作

一、人人都要“摆正心态干工作”

- 1、工作的成败，根本取决于心态
- 2、好心态，才有好前程
- 3、今天怎样工作，明天就怎样生活
- 4、没有最好的产品，只有最合适的产品

二、干好工作需摆正“五大心态”

- 1、凡事换位思考，老板不容易

- 2、凡事付出在先，回报在后
- 3、凡事团队第一，态度第一
- 4、凡事负责任，绝不找借口
- 5、凡事积极，不带情绪上班

三、摆正心态“做人”与“做事”

- 1、摆正心态，左手做人，右手做事
- 2、职场就是道场，工作就是修行
- 3、摆正心态，不做有才华的穷人

【结营仪式】小组讨论与分享、团队颁奖与合影

【经典案例】



**深圳某政府机关
阳光心态工作坊轮训**
讲师: 彭永红
2020.01-02

阳光心态工作坊 (第二期)
讲师: 彭永红



阳光心态工作坊 (第三期)
讲师: 彭永红



阳光心态工作坊 (第四期)
讲师: 彭永红



阳光心态工作坊 (第五期)
讲师: 彭永红



阳光心态工作坊 (第六期)
讲师: 彭永红



阳光心态工作坊 (第七期)
讲师: 彭永红

