

赢在心态——心态激励实战训练

课程时间：1-2 天

课程对象：公司人员

课程介绍：

良好的心态，是作为职场精英必备的能力之一。因为每天面对不同的变化，难免情绪就会波动，当面对困难时，如果我们运用良好的心态，就能够对我们的工作起到帮助的作用。所有好的职场人士都有一个规律，就是心态好，技能优，良好的心态加上熟练的技能。所以，良好的心态是基础，掌握情绪管理的方式，同时增加潜能开发模块，让工作事半功倍。

授课形式：理论阐述、案例分享、规律总结、小组研讨、互动体验、Q&A 答疑

课程大纲：

第一部分 心态的认知（为什么学习）

一、心态培训课程导入

- 1、心态是基础
- 2、技能是保障

二、心态与角色定位

- 1、成功职场人士的四大心理特质
- 2、成功职场人士职场的七种心态

第二部分、心态激励（职业心态的内容）

一、心态训练

1、心态的重要性

两个著名的实验

心态是如何影响能力的

心态是如何影响生理的

二、心态塑造的原理

1、ABC 法则

2、心理锚

三、心态塑造的工具

- 1、态度决定一切
- 2、学会享受过程

3、改变态度

第三部分、心态激励的重要工具——DISC 性格分析

一、DISC 的特点

- 1、DISC 是什么
- 2、DISC 财务工作中的重要作用

二、DISC 的具体内容

1、DISC 四种性向因子不同的代表含义

D 型人特征、优点、缺点

I 型人特征、优点、缺点

S 型人特征、优点、缺点

C 型人特征、优点、缺点

2、亲自体验测试

3、整体解读

DISC 测试图的解读

DISC 测试图所代表的意义

三、DISC 的有效应用

- 1、如何和各种人有效相处
- 2、如何提高自己的心理调节能力
- 3、如何在财务工作中看对人做对事

第四部分、心态激励的辅助工具——压力管理

一、认识压力的重要作用

- 1、主观感受
- 2、压力与工作绩效的关系

二、如何缓解压力

- 1、合理宣泄
- 2、积极认知