

# 职业人的阳光心态与素养修炼

## 【课程意义】

- ◇ 通过培训使学员从思想观念发生质的转变，认识到阳光心态与职业素养不仅对公司有利，对自身更为重要，从而发自内心的去改变自己，自觉地提高职业素养。
- ◇ 改变学员观念，激发学员形成积极向上的工作态度和企业文化凝聚力；
- ◇ 灌输终身学习的理念，指导学员加强学习，提高竞争力；

## 【课程目标】

- ◇ 掌握把心态调整到最佳状态的方法，树立积极阳光心态，提高自身的职业素养；
- ◇ 把握品行修炼、有效沟通，情商提升的方法与技巧，做到快乐工作与幸福生活；

## 【课程特色】

- ◇ 系统：课程涵盖了阳光心态与素养修炼的四大模块；
- ◇ 简单：没有空洞的说教，只有简单的方法；
- ◇ 易懂：深奥的道理寓于简单的描述、讲授之中，一听就明白；
- ◇ 实战：实操案例+实操工具，模拟场景即可体验；
- ◇ 易用：易于复制，立竿见影。

## 【授课方式】

- ◇ 现场体验教学+实战教练指导+经典案例分析+实用工具方法+轻松幽默风趣+师生互动升华

## 【课程对象】

- ◇ 保险公司财务人员。

## 【课时安排】

- ◇ 1天6课时（可根据企业具体需求调整课时）。

## 【课程大纲】

### 第一章 心态决定状态

1、积极进取乐观向上（积极的人像太阳，照到哪里哪里亮，消极的人像月亮，初一十五不一样）

2、坚定自信勇于成功（我是最棒的，我是最优秀的，我是独一无二的）

3、树立归属全力以赴（工作中是试试看？尽力而为？还是全力以赴？）

4、豁达大度归因于内（“坏甑可惜，何以不顾？”“甑已破矣，顾之何益？”）

5、解压解脱光明思维（一级光明思维，二级光明思维，三级光明思维）

6、永不自满持续学习（学习就是一种会使你更快乐、生活质量更好、更有自尊、对社会贡献更大的一种素质提高的过程）

7、爱与奉献无有恨意（好员工是赞美出来的，好孩子也是赞美出来的）

8、珍惜当下知足感恩（生命的意义：珍惜当下；人生的真谛：知足感恩）

### 第二章 品德行为修炼

1、对人宽容换位思考（面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得远，使人有不匮之思）

2、积极主动善于合作（四种不良现象与四种积极准则）

3、学会关心为人亲和（建立亲和力的四同步五缘分）

致力于为企业提供简单、易懂、实战、易用的培训课程，使培训成为企业持续赢利、基业长青的动力源！

---

4、诚信正直忠诚敬业（信念、守信、信任他人、使他人信服；一盎司的忠诚相当于一磅的智慧）

5、认真负责服从执行（工作中如何当责不让；服从是天职、执行是本分；如何做一个执行型人才）

6、习惯是命运的舵手（职场中的七个不良习惯，九个做人的好习惯）

7、改变是最大的赢家（从观念开始改变，从小事开始改变，从自身开始改变，从现在开始改变）

### 第三章 有效沟通修炼

1、有效沟通的重要意义（成功的三大要素、职业人必备的三大能力）

2、沟通过程中常见的障碍（认同的障碍、理解的障碍、情绪的障碍、影响的障碍）

3、同理心倾听技巧（影响倾听的主观障碍、倾听的五个层次）

4、有效的询问方式（开放式问题、封闭式问题）

5、不同意见的正确处理（异议处理的公式、认同他人的经典话术）

6、冲突处理技巧（冲突产生的原因、冲突处理的五种方式）

### 第四章 情商提升修炼

1、何为情商（信心、恒心、毅力、忍耐、直觉、合作精神等）

2、情商的五大能力（认知自身情绪的能力，管理自身情绪的能力，自我引导激励的能力，认知他人情绪的能力，人际关系处理的能力）

3、什么是情绪（正面情绪与负面情绪，、表达同事重要、不要急下结论、征求他人意见、勇于承担责任、正确对待批评）

4、情绪的影响（情绪的影响生理，水-知道答案）

5、A-B-C 情绪理论（引起情绪结果的 C (Emotional Consequence) ，并非事件本身 A (Activating Event) ，而是个体对事件的想法 B (Belief System) ）

6、改善情绪的八大工具（灵活的屁股，学会享受过程，活在当下，我们能把握的只有自己，学会感恩，如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉，天堂地狱由心造，要学会弯曲）

7、缓解情绪困扰的基本方法（要有目标和追求，经常保持微笑，和别人分享喜悦，乐于助人，保持一颗童心，学会与人愉快相处，保持幽默感，要能处乱不惊，学会宽恕他人，有几个知心朋友，常和别人保持合作，享受天伦之乐，保持高度的自信，有空上上网，不要财迷）