

负能量终结者---自我塑造阳光心态

主讲：蒲黄

【课程背景】

做为职场管理者、员工，你是否遇到下列痛点问题？

- 因为工作受到批评而备感受挫？
- 因为工作遇瓶颈而失去方向和动力？
- 因为工作能力受限而缺乏信心？
- 忠诚度差、不敬业？松散懈怠、做事消极被动？
- 没有长远目标、缺乏责任感与开拓精神？习惯找借口推卸责任？

这些问题完全是不健康的职场心态导致。“心态决定一切”，心态变阳光了，一切都随之而变！

个人的心态受其心智模式所影响，需要从思想深处塑造阳光心态，拥有快乐职场，为企业打造一支敬业踏实，自动自发的优秀团队！

【学员收益】

- 打破消极思维定式，学会积极思考；
- 转变工作观念，不抱怨、不埋怨、拒绝借口；
- 我劳动、我光荣。我工作、我快乐。我爱业、我专业；
- 树立爱业、敬业、精业、勤业的工作观念；
- 掌握激发工作状态方法，远离职业倦怠；
- 拥有接受职场挑战的心态，做好个人压力管理；

【课程特色】 心理评估、案例研讨、小组讨论、视频赏析、角色扮演、情景体验

【课程对象】 中高层管理人员、后备人才梯队、HR 团队

【课程时间】 0.5 天

【课程大纲】



阳光的微笑

第一讲：为什么要塑造阳光心态

一、阳光心态的意义

1. 使人更加年轻充满活力
2. 更加出色地完成工作

讨论：阳光心态这么好，为什么越来越多的人，失去阳光心态？

二、失去阳光心态的主要原因

1. 总是看到工作、生活中的负面
2. 在巨大的压力面前，失去情绪的自我管理能力。

三、塑造阳光心态二个具体方法

1. 万事无忧原则——运用积极的心理暗示
2. 太棒了法则——关注事物的积极面

经典案例分享《1:9原则》

四、何为积极主动？

1. 100%为过去、现在及未来的行为负责而不是抱怨
2. 打工者心态与经营者心态

金句：要改变现状，首先要改变自己；要改变自己，先要改变对问题的看法；

体验游戏：我说你画

心理测评：职场中的我表现是积极还是消极

五、如何提升幸福感受？

1. 多巴胺与内啡肽
2. 表达欣赏和感恩
3. 工作中的福流——能力挑战比
4. 在职场中的自我实现——能力及意义感

练习：口吐莲花

第二讲：情压管理，塑造阳光心态

一、打造正能量，远离负能量。

1. 正能量=有道理有用：使人积极向上、充满力量、清晰方向、实现目标
2. 负能量=有道理没用：使人颓废消极、迷失方向、不思进取、混混日子

二、学习重要吗？我们该学习什么？

1. 专业知识：努力学习、刻苦钻研，业务能力上不断提升
2. 与人相处：做好一个社会人，掌握处世的基本能力（学传统文化）
3. 面对逆境：勇于面对困难，逆境也是人生的组成部分
4. 发挥强项：在自己的工作领域，脱颖而出，做内行人
5. 经营幸福：对自己的人生满意

三、缓解工作压力的八个方法

四、职业倦怠的表现：

1. 对工作没兴趣，工作态度消极
2. 对目前的职业状态，充满厌倦，并身体疲惫
3. 对周围的人事漠不关心，对前途无望
4. 对服务对象缺乏耐心，情绪烦躁易怒
5. 对自己工作的意义和价值评价下降，工作绩效明显低下

五、消除职业倦怠的对策：

1. 阳光心态案例复盘：《修路工人》、《外卖小哥》、《日本超市员工》

2. 案例启示：干一行爱一行

- 我劳动、我光荣、我工作、我快乐、我爱业、我专业；
 - 在这个领域、区域里我是最棒，我有着强烈的展示欲望；
3. “爱业”的工作态度
 4. “敬业”的工作态度

5. “精业”的工作态度