

# 阳光心态与和谐人生

## 课程背景：

纵观今天的职场，为什么员工敬业度低迷!为什么很多人在岗位中迷失了自我，为什么我们做不到把企业当家业，把职业当事业，为什么很多人不是全力以赴，而是全力应付，那是因为我们物质丰富化，但精神荒漠化，这也是员工没有主人翁精神，不能全力以赴勤奋的根源……

企业的绩效都是由员工创造的，员工的心态和工作方式会直接影响到企业的整体发展，如何帮助员工把握岗位角色、调整心态是每一家企业都面临的重大课题；而员工工作绩效不佳、得过且过，是企业管理更为头痛的问题；

其实每一个员工的工作追求是来源于自己对人生的追求，此课程通过许多的案例分析、讨论和游戏的应用会有效激发员工对人生更加强烈和清晰的追求，并通过一个有逻辑发展的优秀职业心态的培养，帮助学员塑造职业人角色，让员工由对人生追求落实到对职业的高度追求。

## 课程收益：

- 1、帮助学员明确企业对员工的期待，做企业需要的员工；
- 2、帮助学员建立积极的心态，教会学员心态调整的技巧与方法；
- 3、通过压力与情绪管理的课程，帮助学员合理管理工作中的压力，提升控制情绪的能力；
- 4、从和谐人生的角度帮助学员建立身心和谐的心智模式；
- 5、从和谐人生的角度教会学员如何正确的完成工作，提高绩效，从而达成个人与企业的双赢；
- 6、系统的帮助学员提升心态调整和自我提升能力，帮助企业打造高素质职业团队。

**课程时间：**2天

**授课对象：**企业全员

**授课方式：**理论剖析、小组互动与PK、案例研讨、视频与工具

## 课程大纲：

### 团队建设：

分组、选队长，确定队名、口号、队形

讲解团队的基本要素：共同的目标、优秀的领导、三个统一

**课程引导，现场讨论：**

## 什么是优秀企业员工的标准模型

### 第一讲：企业需要什么样的员工

#### 一、积极阳光的职业心态

- 1、员工的职业态度
- 2、员工的职业角色意识
- 3、心态决定一切--要具备的职业心态

#### 二、优秀卓越的职业素养

- 1、职业素养的内涵
- 2、职业素养的范围
- 3、职业素养的意义和影响

#### 三、无往不利的职业能力

- 1、职业能力是知识
- 2、职业能力是技能
- 3、职业能力是团队协作

#### 课程互动，现场讨论：

- 1、态度、能力，哪一个更重要？
- 2、失败员工的致命缺点

### 第二讲：如何职场阳光心态

**故事：**钻石就在你家后院

**思考：**你是老板还是打工者——什么是老板心态？

#### 一、阳光心态之空杯的心态

- 1、什么是空杯的心态？
- 2、三种状态三种命运
- 3、塑造空杯心态的三大秘诀

#### 二、阳光心态之积极的心态

- 1、成功与失败的最大分野
- 2、“积极树”与“消极树”
- 3、塑造积极心态的六项修炼

#### 三、阳光心态之负责的心态

**故事：**你的心过门了吗？

- 1、责任是企业成长、员工成功的基石
- 2、何为百分百责任？
- 3、你对自己的生命负责了吗？
- 4、塑造负责心态的方法：别问为什么？别人什么时候？别问谁？

#### 四、阳光心态之付出的心态

**讨论：**理想中的工作

- 1、从来没有一种工作叫做“钱多事少离家近”
- 2、天下没有免费的午餐
- 3、付出与回报之间的关系
- 4、今天你付出了吗？

## 五、阳光心态之学习的心态

- 1、市场在发展，企业在发展，不进取、不学习，就有可能被企业淘汰。
- 2、日本丰田的启示
- 3、超越竞争对手的唯一方法是什么？
- 4、为什么要建立学习型组织？
- 5、怎样提升企业培训的效果？

**现场互动：**你有学习的心态吗？

## 六、阳光心态之感恩的心态

- 1、为什么要感恩？
- 2、“感恩心态”的力量
- 3、一个具有感恩文化的组织才是一个充满凝聚力和竞争力的组织
- 4、如何让员工自动自发充满信心，产生工作积极性？

**现场互动：**感恩卡

## 第三讲：压力与情绪管理

### 一、压力情绪的自我认知与科学认知

#### 1、自我认知：压力情绪来自何方？

- ◇ 压力、情绪、心境的关系；
- ◇ 压力根源：生理、心理、、态度、行为；
- ◇ 压力表现：工作、生活、关系、经济、思想。

#### 2、科学认知：压力如何产生？

- ◇ 心理学对压力的解说；
- ◇ 压力导致的结果：利压与害压；
- ◇ 压力源-个体知觉-认识评价-行为表现。

### 二、压力与情绪的管理

#### 1、结合个人价值观，认识自己的心理防卫机制；

#### 2、辩证的面对压力，适度调整情绪：

- ◇ 我对压力说“欢迎”；
- ◇ 压力不足加加压；
- ◇ 压力过度降降压；
- ◇ 变压力为动力。

#### 3、心理控制力模型：

- ◇ 可控的事情必须控制；
- ◇ 不可控的事情必须适应；

◇ 介于可控与不可控的事情必须影响。

#### 4、个人减压解决策略：

- ◇ 情绪调节策略：抒发情绪，转换环境，呼叫转移；
- ◇ 和谐关系策略：有效沟通，修炼同理心，增强幸福力；
- ◇ 运动减压策略：直接行动，群体互动，参加学习；
- ◇ 心理咨询策略：寻求协助，设计针对性解决方案。
- ◇ 互动环节：催眠静心减压、快乐运动增效。

### 第四讲：构建和谐人生的六大法则

#### 一、何为和谐人生？

- 1、你幸福吗？
- 2、和谐人生是一种全方位的成功
- 3、人生价值公式：人生价值=职业价值+生活价值
- 4、构建和谐人生必须达成的六大平衡

#### 二、法则一：辩证关系看人生

- 1、人生的终极追求到底是什么？
  - ◇ 想一想：在你生命中，有多少东西难以割舍
  - ◇ 每一个人都是重要的，同样每一个人都是渺小的；
- 2、管好自己的三颗心
  - ◇ 进取心；
  - ◇ 包容心；
  - ◇ 平常心。
- 3、重新认识自我，幸福感自会上升。

#### 三、法则二：职业发展做定位

- 1、你的职业理想是什么？
- 2、人生职业生涯四阶段
- 3、选择自己适合的阶段目标
  - ◇ 内化于心。
  - ◇ 固化于制。
  - ◇ 外化于形。
- 4、计划管理——为你搭建登上梦想的阶梯
- 5、时间管理——你的生命管理
- 6、现实=理想/能力。

#### 四、法则三：自我提升赢未来

- 1、先升值，再升职
  - ◇ 给老板一个理由
  - ◇ 自我升级
  - ◇ 不可替代

- ◇ 一技之长
- 2、把自己做成品牌
- 3、做不断成长的好员工
- 4、从优秀到卓越

#### **五、法则四：享受工作找成就**

- 1、我们的任务是学习，工作只是练习题
- 2、把工作当成机遇
- 3、培养工作的信仰
- 4、释放自己的激情
- 5、平衡工作与生活
- 6、阳光心态，快乐之本
  - ◇ 感恩是一种生存智慧
  - ◇ 以老板的心态工作
  - ◇ 与时俱进的变化

#### **六、法则五：聚焦绩效创业绩**

- 1、绩效是人生价值产生的源泉
- 2、好方案+强执行=业绩
- 3、做问题的终结者
- 4、聚焦战略，绩效为王

#### **七、法则六：勤奋付出赢回报**

- 1、勤奋是成功的路上的帆和浆
- 2、自由与纪律保障，勤奋的基础
- 3、坚持中守候成功回报
- 4、提高工作效能，聪明工作。
- 5、敬业是职业人的第二生命
  - ◇ 敬业的现实状态分析
  - ◇ 敬业的理由。
  - ◇ 敬业的三阶段。
  - ◇ 如何做到敬业