

课程名称：乐在工作（阳光的工作心态）

课程讲师：王飞雄

课程课时：2天

简单描述（课程效果）：

工作没有干劲，缺乏士气怎么办？员工天天觉得压力太大，情绪常常失控怎么办？员工不忠诚、流动率很高怎么办？团队执行力、行动力很差怎么办？职场工作没有主动性、效率低下怎么办？职业倦怠症是否困扰着你的公司？僵硬的管理制度是否束缚你公司的生产力？沉闷的工作氛围是否降低了你公司的竞争力？

适合行业与范围：所有行业；适合公司全员普及。

课程形式：理论讲述+交流研讨+案例演练+游戏互动

课程大纲：

第一节 调整心态，积极面对

——从修正对待工作的态度开始

- 1.小游戏大智慧
- 2.“打工”思想的严重错误
- 3.工作是愉快地带薪学习
- 4.好工作在你心中，并且是干出来的
- 5.金钱是工作带来的副产品
- 6.正视付出与回报
- 7.把任何交给你的工作都做好
- 8.公司的问题就是你的机会

第二节 发现自我，相信自己

——挖掘潜能，改变生命轨迹

- 1.认识自己的优势
- 2.完善职业生涯规划
- 3.改变命运从认识自己开始
- 4.发挥自己的特长
- 5.重建失去的自信
- 6.提升自我竞争优势
- 7.成功预演
- 8.自我激励

第三节 设定目标，保持弹性

——快乐就是一步一步地达成目标

- 1.设定目标
- 2.目标可行性调查
- 3.正面看待你的目标
- 4.适时制定新目标
- 5.评估你的动机

- 2.集中能量
- 3.第一次就把事情做对
- 4.一事一清
- 5.制定工作计划
- 6.适时修正
- 7.学会与别人协调工作

第五节 管理情绪，排解压力

——快乐工作的渠道

- 1.转变观念
- 2.积极自我暗示
- 3.适时宣泄
- 4.自我调适
- 5.拔除生命中的烂草莓
- 6.拓宽心胸
- 7.体察他人情绪
- 8.压力排解

第六节 不断学习，增加技能

——快乐工作的前提

- 1.学习改变命运
- 2.只有专业才能出众
- 3.只要你成为某个领域的专家,一切将随你而来!
- 4.专业+通才+态度=企业“人财”

第七节 均衡生活，乐在工作

——工作生活化，生活工作化

- 1.赚钱不是人生唯一的目标
- 2.享受工作过程

<ul style="list-style-type: none">6.善用过去创造未来7.建立弹性的期望8.化危机为转机（祸事也是好事） <p>第四节 习惯良好，方法正确</p> <p>——好习惯和方法是实践快乐的关键</p> <ul style="list-style-type: none">1.双视角思维	<ul style="list-style-type: none">3.养成良好的生活习惯4.学会感恩5.有健康才有快乐6.工作与家庭的均衡7.参加社团活动8.快乐习惯的养成
--	--