

正向思维 积极主动

——阳光心态与职场正能量

课程背景：

本课程以管理干部和业务骨干为核心，从积极阳光赢在职场之道、正能量正向吸引方法两个方面，全方位打造管理者和骨干员工的阳光心态，提升他们的职场正能量。运用神奇的吸引力法则，让学员在日常工作中学会调节情绪、控制压力，进而提高个人工作能力，提升企业整体绩效水平！

课程收益：

- 1、意识：使学员意识到将工作当成刻意练习，其实可以很快乐，可以充满着阳光正能量
- 2、知识：让学员学习利他简单精进的职场之道和吸引力法则，做到不怨人不生气不找借口
- 3、技能：提高学员的职场快乐度和幸福感，善用幽默，做好情绪和压力管理，积极自我提升
- 4、理念：夏琳老师一课四训理念（预训+正训+自训+复训）让学员牢固掌握更好学以致用
- 5、落地：531落地实施计划（5个收获点、3个行动项、1项立刻去做的事）助力落地实施

学员对象：企业高级管理人员、核心管理干部及员工骨干等

授课方式：

- 1、交互教学：讲师讲授、案例分享、视频多媒体相结合加之夏老师生动幽默演绎课堂氛围

好

2、互动演练：现场练习、小组讨论、角色扮演、成果输出，加上课后作业和 531 落地效果

好

3、行动学习：翻转课堂、群策群力、世界咖啡…使学员沉浸其中相互激发成就，体验评价

好

课程时间：2 天，6 小时/天

课程大纲：

第一讲：积极主动的职场阳光心态

一、积极主动改变路径

- 1、升级思想
- 2、落实行动
- 3、固化习惯
- 4、塑造性格
- 5、改变命运

二、积极主动扩大影响圈

- 1、积极主动：将自己的主观能动性发挥到极致
- 2、找准方向：改变你不能接受的
- 3、适应调整：接受你不能改变的

三、积极主动阳光心态魔力

- 1、增加个体创造力
- 2、激发热情与希望
- 3、获得更多的资源

四、改变语言 成为积极主动职场人

- 1、消极被动语言的负能量
- 2、积极主动语言的正能量

五、积极主动阳光正能量

- 1、我有必定成功公式

- 2、你就是一切根源
- 3、过去不等于未来
- 4、是的 我准备好了

六、积极主动职场之道

- 1、起心动念利他，一切方法自来
- 2、大道至简，你简单，世界才简单
- 3、六项精进、成功公式

第二讲：奋斗进取的职场正能量

一、我们都必须面对的敌人

- 1、Time：时间
- 2、AI：人工智能

二、AI时代裁员启示

- 1、有方向感目标感使命感
- 2、以身作则 梦想引领
- 3、不可替代性
- 4、职场口才与组织能力
- 5、忠诚与勤奋

三、职场马太效应

- 1、强者恒强 赢家通吃
- 2、微不足道的差距形成无法逾越的鸿沟

四、老板心态 VS 打工心态

五、认清五个等式

- 1、 付出 = ？
- 2、 批评 = ？
- 3、 挫折 = ？
- 4、 利他 = ？
- 5、 吃亏 = ？

六、赚钱 Vs 值钱

- 1、能够脱颖而出的三类人
- 2、听觉学习：得到、喜马拉雅、荔枝等

- 3、视觉学习：Kindle、优酷、腾讯精品课等
- 4、感觉学习：社群、混沌研习社、十点读书会等
- 5、学习的六个一

七、长板理论

- 1、木桶理论 Vs 长板理论
- 2、没有完美的个人只有完美的团队

案例分享：类夫妻的马云与蔡崇信

八、小组研讨

课程回顾与总结：

一、答疑与互动交流：Q & A 时间

二、一课四训教学理念：

- 1、预训：需求问卷、预先建群、案例收集、问题访谈
- 2、正训：精力集中、案例演示、现场互动、全情投入
- 3、自训：社群学习、微课补充、作业群览、期限改变
- 4、复训：定期复训、复盘总结、持续跟踪、不断提升

三、531 落地实施计划

- 1、学员课后写出至少 5 个（多者不限）课程中的收获点
- 2、列出 3 个指导实际工作的学以致用行动项
- 3、聚焦 1 个立刻去做行动，包含详尽具体的行动步骤
- 4、以“PDCA”来督促培训成果的落地实施，做到有计划、有实施、有查核、有总结
- 5、以 1 个月为期限（时间可根据情况调整）促使学员改变，督导者最终给出评估意见