

【阳光心态培训大纲】

本次培训目的：

- 塑造“阳光”的主轴，让你的“阳光”更加灿烂
- 播撒“阳光”的热能，使每个人充满“阳光”
- 学会对压力的控制及管理
- 体会感恩和它带给你的改变

培训形式：

活动+理论引导+实际演练

培训特点：

在轻松的氛围内感受阳光的温暖，帮助学员树立积极的心态，学会处理压力和化解压力，更好的为团队服务，提升团队绩效。

培训内容：

1 什么是阳光心态

真正的阳光，是燃烧在人心头的火炬，他是对人生的一种热爱，对生命的一种希冀。看不到光明，是因为你自己闭上了眼睛。

2 阳关心态的主轴

- 保持积极的心态
- 树立明确的奋斗目标
- 坚持不懈地努力
- 运用正确的思考方法
- 高度的自制力
- 塑造个性魅力
- 建立自信心
- 充满热忱的工作
- 永葆进取心
- 合理的运用时间

3 自我能力潜质测评

4 压力管理

5 压力的定义：

压力是促使一个人的精神、思想以及身体状况处于紧张状态的条件。

6 对于压力的处理技巧

A 个人途径

B 组织途径

7 心念的力量

感恩心态及感恩心态给您带来的转变

培训时间：

本课程培训时间为一天

适用范围：

- 1 新员工训练营（新入职员工融入）**
- 2 员工企业内部培训的心态调整内容（可结合企业文化）**
- 3 企业团队融合的心态调整培训**

课程主讲：杨洪亮 先生

清华领导力中心

清华继教学院公共司法中心

北大方正集团培训部

中国人民大学政策与公共安全研究所

客座讲师

客座讲师

高级讲师

高级培训顾问

电话：13501097748

传真：67726093

邮箱：yhl960903@163.com