

《塑造阳光心态》

打造皮实抗造的职场人

主讲：周隽峰老师

【课程背景】

很多职场人士抱怨工作不好做、客户要求多、同事不合作、领导不支持，对工作缺乏热情，整天消极抱怨，责任感不强、执行力不佳，当一天和尚撞一天钟，得过且过，没有长远的目标和计划，忧虑自己和组织的前途！

而这些现象的根源是员工的心态出了问题，心态决定行为，行为导致结果，当我们看到结果不好是因为行为出了差错，而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

【课程收益】

当本次培训结束时，学员能够

- 获得积极心态从内而外的自我修炼方法论，获得职业发展与生活品质的提升
- 转变消极负面的心理，工作是为自己做，工作时不抱怨，不埋怨、拒绝借口
- 消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生，塑造阳光心态
- 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣

【课程对象】

各层级管理者、高潜员工、项目负责人等

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

第一单元：主动积极、关注自我

- 1.主动积极的内涵
 - 1) 为自己的选择负责
 - 2) 小组练习：态度转换
 - 3) 意识焦点：关注自我，归因于内
- 2.突破原有的观念，机那里新的行为思想习惯
- 3.自信心是成功的基石
- 4.梳理终生学习的意识
- 5.回顾与小节

第二单元：积极心态、阳光心态

- 1.什么是积极性？
- 2.讨论：积极心态与消极心态对工作的影响？
- 3.消极心态的形成及危害
- 4.积极心态给人带来的益处
- 5.回顾与小节

第三单元：建立双赢思维

- 1.双赢思维 信任合作
- 2.双赢思维的内涵
- 3.人际情感帐户 EBA
- 4.信任合作
- 5.回顾与小节

第四单元：认识压力与情绪

- 1.什么是压力？压力如何产生？
- 2.压力导致的结果：利压和害压
- 3.压力影响生理/心理/社会行为
- 4.生活中常见的压力来源
- 5.工作场景中的压力产生
- 6.正视压力 情绪管理
- 7.压力过大的预警信号
- 8.有效缓解压力
- 9.回顾与小结