

职场阳光心态

课程背景：

曾把前国足带到世界杯赛场的教练米卢说过“态度决定一切！”心态决定了一个人看待世界的视角，决定了一个人将采取什么样的行为面对工作和生活。面对同样的工作，积极心态的人看到的是机会，是希望，而消极心态的人看到的缺是风险，阻碍。在积极心态的驱动下，员工往往采取主动、迎难而上的行为。这对于职场新人来说，尤为重要。既影响着周围同事、领导对自己的看法，也决定了个人的职场发展。可以说，在职场里，员工的心态决定了员工的成就。

课程收益：

经过培训，学员将能够：

- 意识到建立积极心态对于个人成长和成就的重要影响
- 建立五种积极心态，面对职场中的挫折，积极面对工作，提升主人翁意识
- 识别人工智能对于传统业务的挑战，具备危机意识，产生行动力

课程时间：1天，6小时/天

课程方式：实战教练指导+经典案例分析+实用工具方法+轻松幽默风趣+师生互动升华

课程对象：企业管理人员、一线主管、储备干部及普通员工。

课程大纲

第一讲：新时代新型人才

一、解读新时代新要求

1. 后疫情时代特征

2. AI 未来工作场景

3. 新时代人才标准

讨论：一类人才与二类人才

二、建立职业竞争优势

1. 职业发展规律

2. 职场生存法则

第二讲：心态概述

一、什么是心态

互动练习：“你看到了什么”

1. 心态的内涵

2. 心态的重要性

- (1) 心态对行为的影响
- (2) 心态对身心健康的影响
- (3) 心态与个人的成功关系

二、心态与能力的关系

1. 能力，螺旋式上升

2. 心态，波浪式起伏

3. 心态和能力都重要

第三讲：员工应有的六种积极心态

一、积极心态

案例故事导入

1. 积极与消极的心态对比

2. 积极的思维模式

3. 积极的语言表达

个人练习：“建立个人积极心态”

二、空杯心态

案例故事导入

1. 经验对于个人成长的积极与负面作用

互动练习：“**ABCD** 正方形拆分”

视频材料：《先入为主是如何影响思维判断的》

2. 虚心学习对于个人职业成长的意义

3. 空杯心态在同事关系以及上下级关系中的应用

三、感恩心态

案例故事导入

1. 为什么要感恩

2. 心态转换：如何看待不帮忙的同事、如何看待自己的对手

小组讨论：“假如我是领导，是否会聘用现在的自己？”

小活动：列出感恩 list

四、宽容心态

案例故事导入

1. 认识人与人的差异性：内在价值观以及外在行为风格

互动练习：“价值观站队”

2. 宽容心态对于团队协作的意义

3. 宽容心态对健康的意义

五、主人翁心态

案例故事导入

1. 个人身份意识对于行为的影响
2. 主人翁心态对于个人成长的意义
3. 打工者心态与主人翁心态的对比

六、合作共赢的心态

案例故事导入

1. 自然的生态系统
2. 企业的合作共赢
3. 团队的合作共赢
4. 个人的合作共赢

思考：人类命运共同体

讨论：明明可以共赢，为何损人不利己？

第四讲：激活内在正能量

一、增强韧性五力

1. 对突发事件的承受力
2. 对复杂信息的解读力
3. 对激变环境的转换力
4. 对强烈冲击的复原力
5. 对规律节奏的掌控力

二、提升职场幸福的能力

1. 感受爱+给予爱

2.感知职场幸福能力的提升策略

(1) 转变思维法

(2) 改善体能法

(3) 创建环境法

(4) 情感连接法

(5) 正念工作法

课程回顾与结语：学员成果展示与分享；行动计划