

塑造积极心态与责任心

课程背景：

积极心态是一种有形的绩效推动力，是职场发展与个人成长的必备武器。

当前工作压力较大，很多职场人士缺乏情绪舒缓的能力与技巧，不仅影响公司经营，更会影响自己的身心健康。

《塑造积极心态与责任心》旨在帮助员工不断挖掘潜力，找到自我成长的动力源、掌握保持积极心态的方法与技巧，提高工作积极性、平稳面对挑战、战胜困难、积极进取，变压力为动力，给组织带来更加专业优质的绩效贡献。

一个人的最佳状态是保持严谨缜密的思考能力、不断进取的行动力以及良好的自律习惯，创新思考、高效工作、快乐生活、终身成长。

对于企业来讲，制定正确的战略固然重要，但更重要的是执行。执行力是员工最重要的能力之一。在实际的工作中，很多员工在执行任务时缺少主动思考和解决问题的意识，等靠要的现象比较突出；员工工作缺少责任担当，遇事总习惯找各种理由和借口，互相推诿责任；对领导交办的工作，没有主动汇报的意识和习惯，领导不问员工不汇报；工作中做了很多工作，但真正有价值的

结果却很少。

公司是员工赖以生存和发展的平台，作为公司的员工应该学会感恩，建立责任心，建立成长型思维，通过敬业的精神，努力提升自身的技能，实现自身的价值，满足公司的发展需要，进而得到更好的发展，实现企业与个人的双赢。

课程收益：

学会用积极的心态去面对工作

帮助员工建立自我责任感，调动员工自我内驱力

学会自我的心态建设和情绪管理

掌握内驱力的心智模式：影响圈与关注圈模式

掌握两种提升内驱力管理方法

- 提高职业忠诚度，永葆感恩之心，乐于奉献自己的力量。

寻求思维与心态上的突破，高效地学习与成长。

课程方式：理论讲授+案例分享+游戏互动+视频赏析+小组讨论+团队共创等

多元化的教学方式。

课程风格：

- 幽默风趣：课程氛围好，擅长用互动、故事、案例调动培训现场氛围。
- 启发性强：将深奥理论用通俗化案例让学员从理解到应用。
- 实用性强：结合培训师大量实践心得，帮助学员找到适合其自身的具体方法。
- 体验性强：互动和练习紧跟相关知识点，通过实践来进一步进行体验，从知道到悟到。

● 形式多样：讲授、互动、小组讨论分享、练习、视频、案例分析。

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：各企事业单位基层员工、储备干部

课程大纲

第一讲：塑造积极心态

1、什么是积极主动？

案例分析：弗兰克尔的自由

2、从刺激到反应之间

1) 情绪 ABC 理论

视频赏析：司马懿的选择

2) 三种决定论

案例解析：由罗斯福总统家中被盗引发的思考

3、积极主动的 2 个核心概念

4、从刺激到反应的 4 项内容

5、高效能人士 VS 低效能人士

课堂练习：从消极到积极的乾坤大挪移

6、关注圈 VS 影响圈

行动思考：找出近期令你倍感挫折的一件事情

第二讲：自我情绪调节和压力排解

1、情绪与压力管理

1) 情绪与压力的定义

2) 压力的种类

3) 压力的主要来源

4) 造成压力的三大因素

5) 有效解压的 8 种方法

6) 消除负面情绪

2、建立成长型思维

1) 成长型思维的认知

案例：德维克的成长型思维实验

2) 如何建立成长型思维

- 改变考核的标准：关注进步而不是结果。
- 改变沟通方式：在评价表现时，用"暂时不行"代替"就是不行"。
- 改变认知的习惯：埃利斯的 ABC 理论。
- 辩证思维：从负面中接收成功的认知体验。

3、提升自我效能感

1) 自我效能感认知

2) 如何提升自我效能感

第三讲：调动自我内驱力

一、自我内驱力的理念共识

1、什么是内驱力？员工内驱力的重要性；

2、影响内驱力低下的三大原因

- 认知内驱力、自我提高内驱力、附属内驱力

3、内驱力的三要素

- 自主、目标、专精

4、影响内驱力的四道坎

- 心理坎：心理压力的新挑战
- 技能坎：职场技能
- 人际坎：更为复杂和频繁的人际互动
- 成果坎：耐得住“寂寞”，守得住“繁华”

5、“习惯”产生的内驱力基础：心-思-行的演变逻辑

- 思维定式的力量
- 思维转换的价值

➤ 以原则为中心的思维定式

二、自我内驱力提升方法之一：目标导向、以终为始

1、建立目标导向的思维

1) 结合目前的岗位进行自我状态的诊断

2) 现状的把我与分析

2、目标对于我们意味着什么

3、以终为始的 2 个核心概念

4、事物的两次创造

5、高效能人士 VS 低效能人士

6、如何找到你的人生愿景与目标？

工具 1：人生目标九宫格

工具 2：标杆人物法

三、自我内驱力提升方法之一：自我定位、要事第一

1、自我定位与团队协作

1) 认识自我，分析自我。

2) 找准我在团队中的角色。

3) 评估自我是否发挥自己的优势。

4) 发挥自我优势，为团队加分。

2、时间管理的“二八法则”

3、高效能人士 VS 低效能人士

视频赏析：著名的时间管理实验

4、时间管理的“四象限法则”

第四讲：实现自我内驱力的正能量—责任担当、高效执行

1、学会感恩，还自己一颗感恩的心

2、担当责任，将感恩化为工作中的责任感

3、珍惜岗位，对工作心怀感恩

4、拒绝借口，以感恩之心勇担责任

5、停止抱怨，让感恩化解浮躁

6、知恩图报，以主人翁精神做事

7、敬业-第二生命

1) 敬业要忠诚

2) 忠诚胜于能力

8、养成高效执行力获得组织信任

1) 高效执行力的认知

2) 高效执行力 KASH 模型

3) 高效执行力之关键态度

4) 高效执行力之关键能力