



《用阳光心态赢在职场》 课程纲要

讲师：杨泽







价值 6:掌握赢在职场的五种心态，决胜职场

课程设置

1. 课程时长：6-12 小时；
2. 人数要求 30-50 人。

成果产出

1. 学员能对自己的情绪进行管理，保持良好心态；
2. 了解焦虑和恐惧产生的根源，学会减压；
3. 学会有效沟通，能用沟通解决冲突；
4. 认知职场需要的五种心态；

课程大纲

1.认知心态

1.1 心态的概念

把心态概念化，了解心态，通过了解心态的概念，从而定位自我的社会角色，该部分使用视频教学和小组研讨的方式，让学员深度参与角色定位。

1.2 心态的分类和不同表象

通过对比积极心态和消极心态，并用案例分享的方式让学员了解不同心态带给人生的不同结果。

1.3 良好的心态和积极主动“赢”得人生

盘点“消极”和“积极”的心态取向，了解消极心态为什么使人难以成功，分析消极心态产生的原因，该部分采用案例教学。

2.认知情绪，管理情绪





2.1 认知情绪

理解情绪的概念，用测试表了解自己的情绪类型，结合教学实验，进一步加深对情绪带来的影响。

2.2 如何管理情绪

消极情绪的根源是恐惧，从认知恐惧的来源出发，学习情绪管理的4A管理法，学会调整情绪，使用案例教学，通过案例和互动让学员学会掌握情绪。

3.如何面对团队中的冲突

3.1 如何有效面对团队冲突

认知团队的组成、认知冲突发生的根源，通过培训实验，体验日常工作中为什么会产生冲突，了解冲突发生的全过程和解决方法，从而能正面冲突，有效利用冲突，实现内心强大。

3.2 解决冲突的途径

通过了解 Johari's window，了解沟通的无尽循环结构，认知影响沟通的要素，学会使用解决问题的格式沟通方法（PREP、QWW），采用情景案例法演练，实现知识强化。

4.阳光心态赢在职场

4.1 赢在职场的阳光心态

4.1.1 积极心态

认知积极心态，让积极心态成为工作和生活不可缺少的伙伴。

教学互动：自信力提升体验

通过情景感受分析，用自驱力感受积极心态给自我带来的正面促进。





4.1.2 空杯心态

认知空杯心态，了解空杯心态，学会放空杯。

4.1.3 感恩心态

感受团队的关怀，学会换位思考，通过观看视频，了解感恩才有成功。

4.1.4 宽容心态

了解为什么要有宽容的心，怎样才能更加的宽容、

4.1.5 主人翁心态（老板心态）

学习以公司为家和把公司当做家的区别，认知团队同频共振的途径。

4.2 掌控时间

4.2.1 时间管理概述

了解时间管理，认知时间管理的目标和特性，从而实现对时间管理的重视程度，从而提升绩效，降低焦虑。

4.2.2 个人计划管理

认知时间管理的重要性，了解时间管理四象限通过知识实验（**搭建项目金字塔**），感悟计划管理的重要性，从而学会目标管理的制定方法，让学员能够更好的完成干工作绩效。



杨泽

◆ 国家一级企业人力资源管理师；



运营力 为奋斗者赋能



- ◆ 国家高级企业培训师；
- ◆ 心理咨询师；
- ◆ 劳动经济学硕士；
- ◆ 《中国培训》好讲师大赛导师；
- ◆ 原世界 500 强企业商学院首席讲师；
- ◆ 先后在 2 家上市企业担任管理职务；

部分服务企业：

