

《乐在工作/职业化素养与阳光心态》

---身心健康、快乐之旅

适合对象：各企事业单位员工

人数要求：50 人以内

培训形式：互动式培训

课程时间：半天（3 小时）

授课方式：讲师讲述、案例分析、心理游戏和互动答疑等。

课程收益：

- 1 寻找真正自我，建设积极心理，提升主观幸福感；
- 2 积极看待压力，学会随时放松；
- 3 有效管理情绪、减少压力，轻松、快乐沟通；
- 4 通过此次培训，提升学员有效管理情绪、压力的能力，积极、乐观地迎接生命中的每一天；
- 5 提升员工心理资本、以积极、阳光心态面对工作，创造积极的工作氛围与快乐的团队文化。

课程内容：

第一部分：寻找真正的“自我”——身心和谐之本

- 1 积极的心理建设与自我认知

- 从心理学角度探讨形成压力的“自我信念”，去除错误和消极的观念和思维方式，培育积极健康的工作观念和价值判断，从源头上管控心理压力。
- 2 成功幸福的三个领域：社会我、自我和心灵我
 - 故事：和自己在一起，与自我心灵的对话
 - 练习：自我评估
 - 3 幸福管理学——建立平衡式生活圈

第二部分：正确看待压力，学会随时放松

- 1 压力是人生的香料
- 2 只有泥泞的道路才能留下脚印
- 3 瀑布是江河走投无路时创造的奇迹
- 4 换个思维,让自己的心灵轻松
- 5 活在当下,珍惜自己拥有的

第三部分：压力预防与自我情绪疏导、自我心理调适

- 1 别把心泡在“埋怨”的污水里
- 2 以平和的心态面对
- 3 懂得家庭与事业及时转换角色的女首相
- 4 克服成功路上的心理障碍
- 5 挫折=存折
- 6 认识自己，收获给予后的快乐感觉
- 7 一切都是最好的安排
- 8 我现在拥有的是最好的
- 9 学会说---正常
- 10 请把你的眼泪和脾气寄存在职场之外

第四部分 自我情绪管理 (EQ) ——身心和谐

- 1 为情绪正名——八种基本情绪及其价值
 - 练习：自我情绪体验

2 身心放松的技巧

- 练习：职场减压操

3 由消极心态转换为正面的思维建设

第五部分：有效沟通

1 学习实用的沟通方法

- 1) 真心赞美
- 2) “三明治”快乐沟通法。
- 3) 微笑的力量幸福感=效用/欲望
- 4) 给心灵松绑---宽容
- 5) 沟通互动，彼此之间传递心灵默契

2 建立真爱的工作伙伴关系

- 练习：表里一致性的沟通技巧

3 同事间人际冲突的解决方案

- 练习：聆听、表达、接纳
- 创造积极的工作氛围与快乐的团队文化

第六部分：小故事悟出人生哲理

1 越急越慢

2 请爱进来

3 上尉救人

- 结论：
 - A. 改变可以改变的，适应必须适应的。
 - B. 吃亏是福
 - C. 以宽容的心态看待一切
 - D. 放下才能获得
 - E. 超越自己，学会充实经营每一天

好美工作室