

# 《打造职场人士的感恩阳光心态》

产品名称	《打造职场人士的感恩阳光心态》
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	30000.00/天
规格参数	
公司地址	上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室
联系电话	051257905112 18915754998

## 产品详情

### 《打造职场人士的感恩阳光心态》大纲

#### 【课程介绍】

越来越多的企业都发现：员工办事效率长期得不到提升甚至不断下降、一到公司就感受到士气低落、职场抱怨，更有甚者是导致事故频发、成本不断上升等；这是在激烈的竞争和过重的压力面前，因为没有建立正确职场心态观，出现了心理紧张、痛苦压抑、垃圾情绪、丧失信心等不良心理状态，而又不知如何处理，导致频繁跳槽，人员流失等不良影响。

打造感恩阳光心态，自我积极激励是职场快乐高效的基础！

职场阳光心态，就是积极，知足，感恩，达观的一种心智。具备阳光心态可以令人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助我们提升绩效，缔造团队和谐和自我和谐，大大降低组织沟通成本和矛盾冲突代价。本课程从“积极情绪管理、自我正向激励、快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用LP教练技术，学会积极自我暗示，让您更快乐的工作，幸福的生活！

#### 【培训收益】

克服浮躁的职业心态，视困难为历练，减少职场抱怨。

培养积极的职业心态和成功信念，使员工对成功的职业心态有全新认识。

对本人的心理需求和心态状态有更深入了解，激发内在工作动力。

增强正面情绪，处理负面情绪，从而解决工作中的心态问题。

持续加倍付出与积极的进取心，将全面提高团队凝聚力与战斗力。

放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

学会自我激励，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

良好专业的职业素养如何塑造。

学会自我激励10大技巧，收获成功事业。

幸福职场：ABC情绪理论改变心态绩效和行为绩效。

培养积极双赢思维-升级BVR信念、价值观、行为模式系统。

### 【授课方式】

课程应用职场心理学、幸福心理学及管理心理学等相关技巧方法，以调整职业态度、提升个人内在精神动力为主旨，结合众多生动、深刻的真实案例等，采用讲授、心理测评、游戏互动、分组讨论等形式进行演绎。

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重互动参与、在感悟中学习获得积极的智慧体验，提升幸福感和工作绩效，形成独特的培训风格。

【培训对象】：全体员工、一线班组长、基层主管、职业经理人等。

【授课时间】：2天

### 【课程大纲】

第一单元：热身活动，分组团建

- 1、全场热身活动：《抓小奴》
- 2、团建展示PK：《旗人旗语》
- 3、请安排计分助教2名，递话筒助教2名，

第二单元：感恩阳光心态塑造

互动游戏：赞美小游戏

- 1、心态决定一切

- 2、心怀感恩阳光心态
- 3、工作效果，效率和效能区分

### 第三单元：职业素养EQ提升

- 1、认识情绪
- 2、情绪控制技巧：指标VS治本方法
- 3、什么是情商？分组讨论
- 4、职业情商EQ塑造：

### 第四单元：奉献精神与自我激励

- 1、职业人为什么要具备奉献敬业精神？
- 2、职业精神与核心竞争力
- 3、你愿意和什么样的同事相处？
- 4、自我激励技巧
  - (1) 如何设定工作目标？SMART原则
  - (2) 调动潜能7大法则：
  - (3) 自我激励十大技巧
  - (4) 潜意识自我能量提升

### 第五单元：现场解疑答惑

【郭敬峰老师】

压力绩效管理专家

2016-2018年度“中国培训百强名师”

美国N.G.H催眠治疗师

高级企业EAP执行师

国家二级心理咨询师

企业心灵教练

猎聘网特聘讲师

TTT魅力培训师

NLP企业沟通师

心理健康幸福推广联盟创始人

### 【讲师简介】

郭敬峰拥有国家二级心理咨询师资质，163诚信品牌认证讲师、中国讲师网评选2016年度“中国培训百强名师”、猎聘网特聘讲师、米龙谷同里众创空间特聘创业导师，在中华讲师网和网易云课堂2015年度中华风云讲师评选中荣获“中国百强讲师”荣誉称号，有16年丰富的管理咨询、企业EAP员工关怀服务经验，获得美国国际催眠师协会授予的“NGH催眠治疗师”和台湾华人临床催眠师协会授予的“TAH资深催眠师”，被学员誉为“压力绩效管理专家”郭敬峰老师是高级企业EAP执行师。

职业经历从市场营销、培训经理、运营总监到总经理高级职业经理人，先后就职于希尔顿酒店、中企动力科技股份、心融集团德瑞姆心理教育机构、影响力教育训练集团等知名企业，整合酒店、IT电商、企业管理咨询、心理学教育培训等行业16年的企业管理EAP项目咨询经验。专注压力情绪疏导、高效沟通艺术、催眠式营销技巧、企业管理心理学、职业情商与团队管理等绩效优化解决方案，以提高职场人士心理资本和提升工作绩效为己任，课程广受各类企业及政府机构好评。

### 【授课特点】

针对客户需求定制课件，注重困扰问题解决和现场解疑答惑，行动学习教练式辅导培训采用案例分析、分组讨论、角色扮演、AB角训练、心理测评、情景模拟和实战演练，课程氛围轻松活泼，激发学员的学习兴趣，在内在感悟和方法练习中获得技能提升，改善心态绩效和行为绩效。

课程具有极强的实用性：30%的理论+40%的方法+30%的实例

培训课程提倡以人为本、感悟为宗、实操为要、效果为王

体验式培训：互动性强、幽默、生动、亲切

专业背景、前瞻理念、独到观点、丰富实践经验构成独特课程体验。

### 【服务客户】

服务和指导过的客户包括：中国航天、中国联通、中国电信、中国移动、建设银行、工商银行、招商银行、交通银行、农业银行、上海建工、上海隧道股份、中石油、中石化、国家电网、上海浦东国际机场、广州学而思教育，外高桥造船、上海绿地集团、海怡建筑、太平人寿、上海宝钢、大唐集团、奔驰汽

车、东风汽车、一汽大众、可口可乐、中国印钞造币、中国水利水电、飞乐音响、中船重工、平安好房、华为、富士康、博世（中国）投资、江森自控、同程旅游、58同城、猎聘网、艳阳集团、仁宝电脑、南亚电子、神达电脑、美昌科技、鼎鑫电子、纬创资通、精元电脑、上海致达集团、佰和优活、激想体育文化、金陵大酒店、上海国际医学园区、长妇幼医院、苏州儿童医院、南京航空航天大学、苏州大学、上海市疾控中心、朔州市教育局、昆山人社局、安徽皖信人力资源、江苏爱德基金会、昆山周市人民政府、成都市中小企业服务中心、长沙经济开发区管委会、合肥市民政局、河北省企业家协会等知名企业、政府及教育机构。