

# 《优秀员工的自我激励激发》

产品名称	《优秀员工的自我激励激发》
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

《优秀员工的自我激励激发》课纲

### 【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。

放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

学会正向催眠暗示，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

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。

学会自我激励的10大技巧，收获成功事业。

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】： 3小时

### 【课程大纲】

第一单元：积极阳光心态塑造

互动游戏：赞美小游戏

1、心态决定一切

（1）你干这份工作是什么心态？

u 混；生存；生活；未来；等等...

u 心智模式对比：打工心态与老板心态？

u 你把这份工作看作是职业还是事业？

团体活动：《职业价值观大拍卖》

（2）自己投入工作的状态是尽力而为，还是全力以赴？

I 你给我多少钱，我就给你干多少活？

I 如何理解企业是我们的船？

案例分享：《买土豆的故事》

I 要想获得发展空间，主要靠谁？

(3) 要先有付出，才能有回报——责权利相一致法则。

实战训练：《击掌吉尼斯》增强学员自信，敢于挑战困难

## 2、心怀积极阳光心态

(1) 积极心态：

A、改变思维定势

B、合理情绪ABC理论

案例分析：如何识别改变不合理的认知观念

C、增强自我信心

u 积极心理学：人生的幸福大厦

u 品格优势与美德

u 积极自我正向暗示

互动：说出你的最佳时刻

(2) 付出心态

u 努力需要付出，成功需要等待

u 你是雇员，但你更是主人

故事：最后的房子——为自己工作

u 领导不在，要干得更好

(3) 学习心态

u 关于成长1个的数学算式

u 做一个3专的好员工：专业的态度/专业的技巧/专业知识

u 潮流学习7种方法：随时学/随机学/轻松学/快乐学/创新学/广泛学/空杯学

### 3、工作效果，效率和效能区分

(1) 树立以结果为导向，学会用结果说话

(2) 作为一名员工的最大价值如何体现？

(3) 遇到问题你是否为自己找借口，推卸责任？还是积极主动地解决问题，承担责任？

案例分享：马化腾的责任感

## 第二单元：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？

u 职业人的最高境界

u 一流的企业由一流的员工组成

u 态度比能力更重要

u 形成自我品质

案例分享：华为的企业文化

### 2、职业精神与核心竞争力

(1) 你的核心竞争力是什么？

(2) 上司喜欢什么样的下属？-有责任心的人

(3) 企业欣赏什么样的员工？

案例分析：阿里巴巴童文红

(4) 你在社会上的立身之本？

案例：你愿意和什么样的同事相处？

### 3、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：

u 体验法则（实景/模拟/想象）

u 视觉化法则（眼见为实）

u 重复法则（无限次）

- u 强势法则（棒喝法）
- u 压力法则（逼迫法）
- u 激励法则（制度化）
- u 最最法则（最爱+最重要）

### （3）自我激励十大技巧

## 第三单元：互动辅导-解疑答惑

### 讲师介绍

#### 【郭敬峰老师】

压力情绪管理专家

团队绩效提升专家

2019全国“十大杰出金牌讲师”冠军

2015-2019年度“中国培训百强名师”

美国N.G.H催眠治疗师

台湾T.A.H资深催眠师

国家二级心理咨询师

企业EAP执行师（高级）

职业生涯规划师（导师级）

企业培训师（导师级）

NLP企业沟通师

TTT魅力培训师

猎聘网、58同城、同程旅游特聘讲师

华东师范大学心理健康教育学士，教育管理硕士研究生

北京科技大学、南京航空航天大学、吉林大学、苏州大学特邀讲师

心健康幸福推广联盟 创始人

授课咨询热线：朱老师18915754998 ， 微信：lvyouwv