

# 《高效行动力训练》

## 【课程背景】

天底下最难的事，莫过于要改变一个人，因为要改变一个人，首先得改变他的心，要改变他的心，首先要让他觉醒，没有觉醒，就不会有改变，没有改变，人生将继续困窘不堪，梦想终究成为空想，唯有激发意愿、强化行动，才能让我们的梦想成为现实。

该课程通过系统、科学、高效的互动教学方式，帮助学员迅速走向醒觉，并自然而然地向着有利于选择微商行业的心态，迅速转变，坚定加入微商信念，并持之以恒的前行。

## 【课程收益】

- 强化意愿，改变看待及处理问题的心态，深度强化执行力；
- 追溯人生信念的形成，调整积极心态，建立良好的人生观；
- 通过统一学员的人生观、价值观，促进一群来自不同经历，不同背景的人能围绕同一个目标毅然前行。
- 学会转念，积极改变对周围人和事物的看法，抱着感恩、欣赏、包容和理解的态度；
- 提升学员抗挫折能力，心理抗压能力，个人幸福感；
- 保持感恩之心回馈公司，提高公司业绩，和公司一起共赢；
- 提升自我价值及竞争力，使自己更积极主动，保持最佳状态； 8、珍惜现在，立足当下，清晰在微商行业的远景与工作目标，
- 做到清晰的自我定位。

## 【课程特色】

强化代入—深入浅出，极富激情，具亲和力、感染力和影响力；

开拓思路—导师讲解+案例分析+现场测评+声像视听+群体激励；

注重实效—从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法，加深学员对所学内容的理解和实际转化能力；

## 【课程对象】

微商团队代理及准代理

## 【课程老师】

金玉成老师

## 【课程时长】

2天，(6小时/天)

## 【课程大纲】

### 一、征服世界从认识自我开始

#### 1、透视自我

- 社会与我
- 左脑和右脑
- 人脑的工作原理
- 学习目的：

#### 2、思考方式的背后

- 意识与潜意识；
- 潜意识决定我们的人生
- 潜意识的运作原理
- 创立新的思维模式的方法
- 学习目的：

认识意识与潜意识，了解其作用、特征；

了解思想、感受、行为、结果来调整自己的行为与需求；

你的行为是为了满足你内在的心理需求；

#### 3、打破不可能思维

- 破除固化，重塑未来
- 改变命运从改变心态开始。
- 弗兰克尔在集中营的故事
- 学习目的：困扰我们的不是现实，而是如何看待现实

#### 4、如何从潜意识层面改变习惯

- 知识、态度、技巧、习惯 (KASH)；
- 正面习惯的培养方式：跳出旧我、持续重复；
- 学习目的：如何突破习惯性的思维，重建积极向上的思维

#### 5、突破阻碍，重塑自我

- 自我形象转换；

- 萨克齐的故事；
- 艾迪生的故事；
- 感恩手记：活在当下，懂得感恩是我们的动力来源；

学习目的：通过感受、行为、结果来发觉自己的行为与需求；

## 二、学习与改变

### 1、为何需要学习改变。

- 你的人生目的是什么？视频赏析
- 故事分享。学习目的：为何需要改变

### 2、三十年河东带来的启示。

学习目的：改变的本质是什么

### 3、改变的三个途径：

- 提升知识带来觉醒
- 等待灾难的发生
- 设立目标与梦想

学习的目的：掌握最有效的改变之道：设立目标与梦想

### 4、如何改变：

- 改变的根源：心态的改变
- 视频学习
- 修身齐家治国平天下如何改变？
- 学习目的：我是一切的根源，从自我激励、自我蜕变带动个人的成

长与突破，达成高效的行动力并影响学员改变。

### 5、我的反应我的焦点

案例：画马的故事

### 6、改变的障碍

- 学习目的
- 世间万物的规律是变化无常，人们常常追求恒常不变，所以导致痛苦，因此要建立用变化的思维来看待人事物；

### 7、关注圈与影响圈

- 焦点在关注圈的结果

- 焦点在影响圈的结果
- 学习目的：将改变的突破点放在自身而非他人与环境

#### 8、蜕变：

- 视频：蜕变
- 蜕变突破练习放下过去，拥抱未来。
- 学习目的：选择改变是你最大的自由

#### 9、感恩手记

学习目的：活在当下，懂得感恩是改变人生的关键。

### 三、如何构建内在平衡系统

#### 1、成功的定义：

- 金融巨子的故事
- 企业家的反思
- 学习目的：理清我们人生最终的方向

#### 2、自我暗示对我们的影响

- 找出负面的正面暗示的根源及影响
- 负面的自我暗示的案例
- 与对手和解练习
- 正面的自我暗示影响
- 露易丝的故事
- 女画家：你是如何看你自己的
- 镜子练习
- 学习目的：

了解自我暗示的形成

学习将负面自我暗示调整为正面自我暗示

学习掌握正面的自我暗示的技巧

#### 3、平衡人生的八个层面

- 测试：心理能量分布图
- 视频分享：稻盛和夫人生哲学
- 构建和谐心灵与外部人际关系的平衡系统，

- 学习目的：

重新评估认识现阶段的人生状况，找到圆满人生的方向

#### 4、我的招聘启示

- 假如生命只剩下五分钟
- 招聘广告
- 学习目的：反思生命的意义，如何实现品质人生

#### 5、确立目标的方法及如何达成目标

- PESMART 原则
- 李小龙的案例
- 学习目的：掌握平衡人生的目标制定方法，重建平衡人生

#### 6、感恩手记

学习目的：活在当下，懂得感恩是我们启动正能量的动力来源。

### 四、自我经营者心智成熟之路

#### 1、目标的达成

- 迈向目标需要具备的心态；
- 如何将人生目标打进潜意识：不断重复内心对话不断观想；
- 工具：梦想、行动和思考记事本；
- 视频：梦想与目标；愿景的魔力；
- 学习目的：掌握达成目标与梦想的方法与途径；

#### 2、强化达成愿景的方法

- 摇椅测验
- 军令状
- 陈基勃特的方法
- 学习目的：强化达成目标的动力与信念

#### 3、感恩手记

学习目的：活在当下，懂得感恩是我们启动正能量的动力来源。

### 五、梦想与我

#### 1、催眠静心

- 回溯生命的旅程

- 反思盘点人生现阶段
- 反思人生真正的意义
- 学习目的：清晰人生的方向，思考人生的价值，着眼未来，感恩当下。

2、写信（给老板、自己和最感恩的人）

学习目的：将感恩化为行动，练习强化行动力。

3、目标规划图制定：结合企业与个人现状，规划远景与目标。

4、个人分享

学习目的：开放内心，增加信任，互相鼓励督促达成目标。