

# 《阳光心态践行者》

主讲—石林萍

## 【课程背景】

职场的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争。那么，你认为：

如何改变个体思维认知，打造自己的信念系统？

如何激发内在驱动力，不断提升自我能力？

如何通过模型了解自我心理动态？

如何成为一个阳光积极的人？

个人管理和企业发展之间存在什么关系？

本课程设计从个体信念系统入手，通过大量生动的案例，让员工引起共鸣，激发员工内驱力；通过理性个体和职位模型分析，驱动外驱力，从而改变和影响员工的思维习惯和行为习惯，实现双赢。

## 【课程目标】

- 1.认识情绪和压力的来源
- 2.导入成长思维，激发内驱力
- 3.建立深刻的自我认知，了解养成高效习惯的重要性

## 【课程对象】

全体员工

## 【课程时长】

1天

## 【课程形式】

讲解、互动、案例分析、活动参与

## 【课程大纲】

### 引言篇

#### 【课程设计逻辑】

- 1) 信念
- 2) 目标
- 3) 行为

总结：信念为目标服务，目标决定行为，行为强化信念

#### 【课前思考】

智慧三思

## 第一篇：情绪压力来源——先来认识情绪和压力

- 1.情绪种类
- 2.情绪处理方法
  - 1) 感性情感处理法
  - 2) 理性情感处理法
- 3.为什么有情绪
  - 1) 反应情绪的三叶草模型
  - 2) 从自我和角色的角度如何看待情绪

## 第二篇：突破思维惯性——思维定式受哪些因素的影响

### 1.想法

案例：贴标签

案例：加班被吵

案例：性格不合

### 2.方法

案例：买火车票

### 3.做法

案例：右手刷牙/同一条路

### 4.心态影响生理

案例：囚犯

### 5.心态影响能力

九个人过桥

### 6. 男女有别

## 第三篇、导入成长思维——成长思维有哪些模型

### 1.情绪 ABC 理论

1) 案例：加班给老板方案被老板批评

2) 如何导正深层信念

### 2.情感账户

1) 案例：如何帮助闺蜜

2) 视频：《水知道》

3) 如何向情感账户存钱

### 3.关系思维

1) 思考：我们是选择还是被选择？

2) 互动：理想中的样子

### 4.自证预言

1) 故事：男人没有一个好东西

2) 视频赏析：愿景板

3) 互动：梦想清单

## 第四篇：养成高效习惯——如何用行为驱动内在

### 习惯一：积极主动

1.思考：为什么要把组织当做自己的事业？

1)观点分析：想拥有一家自己的企业，先把这个企业当做自己的企业

2)观点分析：企业提供的培训

2.研讨：工作中缺乏动力深层次的原因是什么？

1)互动：树的启示

2)结论：内驱力和外驱力

### 习惯二：觉察自省

#### 1.反思有术

1)思考：世界上最难的事情，最容易的事情？

2)探讨：人过马路闯红灯

3)思考：一个企业最大的敌人是谁

#### 2.兼善天下

1)互动：画一颗树

2)解析：善恶的天平

习惯三：学习意识

1.视频赏析

2.善用大脑，开发右脑

案例：全脑开发的课