

# 新进人员适应性培训

## 课程背景：

市场竞争日趋激烈，管理节奏越来越快，企业都希望员工在入职后能尽快进入工作状态，尽快融入公司团队，尽快施展出自己的能力为公司做出贡献，职场新人如何实现从校园到职场的转变，社会招聘员工如何快速适应新的企业文化要求，尽快完成观念上的调整，并掌握基本的工作技能和具备应有的积极心态。实践证明，这些与新进员是否能快速工融入团队、能否降低离职成本均有着直接关系。

本课程结合我们在企业多年的培训经验，为了让新员工能够更快适应企业工作环境，通过认识自我，认识职场，认识他人，认识压力。

## 课程特色

- 一、 课程内容深入浅出，幽默风趣、见解独到。
- 二、 理论与实务兼具，使学习轻松愉快。
- 三、 透过问卷分析及个案解说，轻易掌握课程内容。
- 四、 由实际演练中得到随学即用的效果。

## 课程目标

- 一、 让学员认识自我，准确定位，了解自己个性特点、生活目标、支持系统，树立正面的思维观念。
- 二、 让学员以积极健康的心态，顺利完成“学生”到“职场人”的角色转换。
- 三、 让学员了解职业成就与人际关系间的密切联系，掌握和谐职场人际关系的技巧和方法。
- 四、 让学员学习如何面对压力，掌握缓解压力，调整情绪的方法的技巧。

## 课程风格：

- 一、 课程内容深入浅出，幽默风趣、见解独到。
- 二、 理论与实务兼具，使学习轻松愉快。
- 三、 透过问卷分析及个案解说，轻易掌握课程内容。
- 四、 由实际演练中得到随学即用的效果。

**学员对象：**新进人员

**授课时数：**1天6小时（9:00-12:00；13:30-16:30）

## 课程大纲

### 第一单元：自我测温——认识自我

1. 让学员了解人生的“选择”和“变化”，认识到“适应”对个体成长与完善的意义
2. 让学员以积极健康的心态，顺利完成“学生”到“职场人”的角色转换
3. 认识自我，准确定位（了解自己的渴望、追求、个性特点、生活目标、支持系统），树立正面的思维观念，更好的管理自我

### 第二单元：职场试温——认识职场

1. 用积极的心态看待“职业期待”与“职业现实”的差距（对后续现场实习安排的理解）
2. 职场可能面临的冲突与矛盾
3. 让学员掌握应对策略及自助的方法，可在后续的工作和生活中进行运用

### 第三单元：人际增温——认识他人

1. 了解人际风格与沟通的技巧

2. 职业成就与人际关系间的密切关系
3. 和谐职场人际关系的技巧和方法。可在后续的工作和生活中进行运用  
(与上司和同事如何沟通)

#### **第四单元：心情常温——认识压力**

1. 了解情绪、压力；明白情绪、压力；困难与挫折对于人生发展的意义
2. 学习如何面对压力，掌握缓解压力，调整情绪的具体方法和技巧
3. 课堂练习“心情温度计（一份练习表，让学员测量一周内的情绪温度）”