

乐·在·工·作

——从优秀到卓越的职场秘密

【课程背景】

在成熟的商业环境中，企业竞争必不可少，其核心往往是一群人对另一群人的比拼；所以，作为具有高度目标责任的职业化群体，企业唯有集中具备必要素质的人员并进行职业化训练，才能实现其生存与发展的目的。然而在现实工作环境中，最容易懈怠的也往往是在日复一日的工作中逐渐消失激情的员工。因此，如何给员工在漫长的工作旅途中及时加油，并掌握乐在工作的一些心态技巧，甚至能到达燃他的境界，值得我们透过一个专门的课题来探讨。

【培训对象】 职场人士

【培训时间】 2天

【课程目标】

- 通过本课程帮助员工建立自己的职业信仰，调整工作心态，树立正确的职业精神并激发 工作激情，使员工能更加敬业、忠诚、勤奋地工作；
- 通过本课程帮助员工掌握包括执行在内的核心职业技术，并能在具体的工作环境中有效应用，满足日益复杂的工作要求；
- 通过本课程使员工掌握压力与情绪的基本知识和技巧，并能正确处理与调节自身情绪，建立最强的

职业心态。

【课程特色】

课程将采用讲解、案例分析、互动讨论、音像视频等综合教学方法，满足不同风格学员的学习要求，达到最优的教学效果。

【课程大纲】

单元一：重塑职业价值，以最好的状态工作

一、如何正确解读职业精神

1、职业成功的素质模型

□ 企业里的四种人：废品，危险品，半成品，精品。

□ 在未来的人生和世界里，态度是最根本的竞争力！

2、如何理解和看待工作：问题：为何工作？为谁工作？

[案例研讨：西雅图鱼市的启示](#)

3、你是你自己人生之船的总舵手 -- 用心工作的理由

4、职业精神中所包含敬业、负责、主动及忠诚精神的实质和内涵理解

二、以结果为行为导向的职业素质

1、什么是执行力

[案例：查理·贝尔的故事](#)

2、执行力提升的7个关键点

[互动案例：九段秘书的启示](#)

3、以结果为导向的工作方式

三、积极进取的学习态度让你的职场生涯更富有生命力

1、个体学习意识与学习型组织

2、没有良好的学习心态就学不会拥有职业化行为

3、把握职业化的学习方向是成功的基础

- 4、空杯心态是职业不断进步的保障
- 5、学习力低下的具体表现与特征
- 6、获得最佳学习效果的3个关键原则

单元二：打造最强心脏，塑造良好的职业形象

一、自我认识与自我管理

- 1、深度认识职业规划
- 2、职业环境与职业压力特征分析
- 3、秘密：吸引力法则与情感导向系统
- 4、个人修身与组织建设的杠杆解
- 5、心理建设工具：AI（欣赏式探询）应用

互动：你的水桶有多满？

- 6、建立内部客户服务意识
- 7、AAR自我提升模式
- 8、关注圈 Vs 影响圈
- 9、表现=潜能-干扰

二、认识压力

- 1、马斯洛需求理论
- 2、压力与身心健康
- 3、压力症状显示：健康三级预防模式
- 4、压力管理意识植入：发现我的压力源
- 5、管理压力行动技巧

三、直面情绪

- 1、什么是情绪
- 2、情绪的真相及源头
- 3、情绪管理的重要性
- 4、情绪管理的基本原则

四、积极心态管理的实用技巧

- 1、改变态度
- 2、学会感恩
- 3、活在当下
- 4、创造积极的情绪

单元三：个人行动计划

- 一、课程回顾
- 二、问题交流
- 三、制定个人行动计划