

# 赢在职业化---员工职业素养提升篇

## 【课程收益】

- 通过培训，可以帮助学员获得职业发展目标和职业发展规划能力；
- 使学员掌握自我完善的基本理论和核心技术——如何发展自己，使个人成为企业和社会最优秀的人才；
- 强化学员对企业向心力和忠诚度，懂得珍惜和认真对待获得的职业机会；
- 使学员了解新时代一个标准的从业人员所应具备的职业素质，帮助个人成为社会和企业所要求的“职业人”；
- 帮助学员找出自身差距，提升综合能力，强化个人职业生涯发展危机感；
- 协助学员总结人生成长经验，塑造阳光心态，找到乐在工作的心理密码。

## 【培训对象】

职场人士

## 【培训时间】

2天（6课时/天）

## 【培训大纲】

### 第一板块：赢在职业化---完成自我实现 真正乐在工作

- 1、 赋予心理意义 增加工作动力
- 2、 自己觉得好玩，工作就一定好玩
- 3、 出色员工必定是出色演员
- 4、 为乐趣而做，而非仅仅为钱去做
- 5、 职场赢家致胜关键
- 6、 做好心理准备，冲刺职场跑到

### 第二板块：赢在职业化-----角色定位及目标管理篇

- 1、 自我角色定位的重要性
  - 我是谁？
  - 我去哪？

- 怎么去？
- 2、职场目标设定的类型
  - 短期目标
  - 中期目标
  - 长期目标
- 3、人生3大目标
  - 个人生涯
  - 事业生涯
  - 家庭生涯
- 4、人生职业生涯发展原则
  - 职场目标管理的“4D 原则”
  - 人生目标管理的“ABCDE 原则”
  - 人生目标设计的四大准则
- 5、实现你的人生目标需要考虑的要素
  - 我要达成什么目标？（WHAT）
  - 我在何处达成目标？（WHERE）
  - 我在何时达成目标？（WHEN）
  - 我可能遇到什么的障碍？（HOW）
  - 我需要谁的帮助？（WHO）
- 6、如何进行精彩职业生涯规划？
  - □ 第一步：分析你的需求
  - □ 第二步：个人 SWOT 分析（优势/劣势/机遇/挑战）
  - □ 第三步：建立长期和短期的目标
  - □ 第四步：判断危机和阻碍
  - □ 第五步：制订提升计划
  - □ 第六步：寻求贵人帮助
  - □ 第七步：分析自己的角色
  - □ 第八步：操之在我，从今天做起

**第三板块：赢在职业化----阳光心态与情绪调适篇**

- 1、理性与感性的竞争
- 2、没有情绪觉察，就没有情绪管理
- 3、改变制式反应，防堵负性情绪
- 4、按照情绪脚本，施展工作演技
- 5、在幽默中发挥创意，解决问题
- 6、与悲观对话，走出低潮

#### **第四板块：赢在职业化----和谐关系与人际沟通篇**

- 1、察言观色，洞悉人心
- 2、同理心，让你更受欢迎
- 3、解决心情，才能解决事情
- 4、你会读人吗？我懂你的心
- 5、接受批评，如何心平气和
- 6、学习说“不”压力却步
- 7、与同事共舞，人际关系可以很优雅
- 8、推行自我改变，以善变应万变
- 9、融入你的团队，强化团队意识
- 10、培养教练气质，帮助他人成长