

新晋大学生入职培训

课程目标:

- 1.让新入职大学生快速实现角色转变
- 2.培养新员工职业化的心态，提高工作的快乐感，成就感；
- 3.转变工作观念，工作是为自己做，不抱怨，不埋怨、拒绝借口；
- 4.提升忠诚度，树立敬业，负责的工作态度，提升团队执行力；
- 5.加强团队合作，开拓创新意识，让员工学会感恩。

时间：2天

课程大纲:

第一部分:大学生角色改变与职业化心态塑造

第一单元:大学生角色转变：从学生转变成职场人

1、案例互动：小王的问题出在哪里？

2、学校，家庭、职场的区别

3、校园人到职场人的转变方法

首先要让自己沉下来

浮躁、急躁的结果是---你什么也学不到

沉下去才是真正融入“企业”

融入企业的核心是融入企业的“文化”

把你的“人生目标”融入到“企业的发展目标”中去

工作之初的五年会很关键，会有一个适应期

4、互动思考：面对职场，我们应从哪里开始？怎么开始？

第二单元、职场人士必备的五大心态

1、职场心态之----积极主动心态

1)什么是积极心态？----积极心态的力量！

2)心理测评：职场中的我表现是积极还是消极

3)剖析员工不主动的根本原因

4)角度比距离重要：通过三个角度的阐述让你变得积极主动

2、职场心态之----100%责任心态

1)员工不想承担责任背后的真正症结是什么？

2)没有该不该承担责任，只有要不要承担责任

3)自我成就修炼责任的三重解读

4)以结果为导向的训练

3、职场心态之----坚持付出心态

1)世界上人生是算总帐的过程

2)付出永远要先于回报

3)付出和回报是绝对成正比的

4)非凡的付出必有非凡的回报

4、职场心态之---合作心态

1) 视频：大雁精神

2) 什么是团队？

3) 团队三要素

4) 团队合作的重要性

5) 团队凝聚力游戏！

6) 讨论：谁是团队最大的敌人

7) 团队合作的方法

5、职场心态之---结果心态

1) 员工要很明白工资从哪里来的？

2) 任务不等于结果

3) 职责不等于结果

4) 态度不等于结果案列：买火车票的故事

5) 消灭工作中的形容词，“差不多，还可以”

第三单元、职业心态 6 个修炼

1、职业心态修炼一：我是老板

2、职业光心态修炼二：把问题当机会

3、职业心态修炼三：拒绝抱怨

4、职业心态修炼四：拒绝浮躁

5、职业心态修炼四：不断修行

6、职业心态修炼六：活到老学到老

第四单元：启动职业化心态的驱动力---凡事感恩

1、企业员工为什么要感恩？

2、感恩是人生的一堂必修课

3、感恩的伟大秘密：感恩越多得到越多

4、懂得感恩是圣人，不懂感恩是凡人

1)父母恩—给予生命—回报父母

2)国家恩—给予环境—回报国家

3)企业恩—给予平台—回报企业

4)老板恩—给予机会—回报老板

5)同事恩—给予帮助—回报同事

第二部分：大学生入职后职业化能力提升

第一单元：时间管理技巧

1、时间与生命的博弈

我们的人生中，什么是最重要的？

价值理念探讨：财富、健康、时间的关系；

你是如何规划自己的时间的？

2、时间是什么？

深圳口号：时间就是金钱，效率就是生命；

时间是人生最大的资本；

时间不可再生、不可储存，但却是可以管理的。

3、时间管理的技巧和工具

改变一个想法，养成良好习惯；

学会列清单；

做好时间(工作)日志；

时间管理矩阵法

遵循二八定律：

番茄钟工作法。

4、高效时间管理八大法则

法则 1：确定目标，制定计划;

案例：计划制定的 5W1H

法则 2：克服拖延，立刻行动;

拆书帮：《万恶的拖延症》

法则 3：适度加速，时时高效;

视频互动

法则 4：有条不紊，条理清晰;

改善表现的 3 个步骤

法则 5：抓住碎片，掌控时间;

头脑风暴：碎片化时间管理新方法研讨

法则 6：善用工具，提高效率;

案例：时间管理工具的应用分享

法则 7：简化流程，学会授权;

提高时间效率，你可以自由选择。

法则 8：终身学习，与时俱进。

第二单元：有效沟通技巧

1、双向沟通的意义

2、双向高效沟通的步骤

3、双向沟通过程中常见的三个障碍

4、游戏：每日 1P

5、表达的艺术

- ▶选择沟通对象的原则

- ▶如何正确选择沟通渠道

- ▶组织沟通中三种不当的表达方式

6、案例欣赏：语速语调的妙用

7、案例欣赏：理解他人的魅力

8、倾听对方的艺术

- ▶善于倾听的好处

- ▶倾听的五个层次：听而不闻，假装听，选择性听，专注听，积极倾听。

- ▶倾听的内容

- ▶积极倾听的 9 大技巧

- ▶倾听时肢体语言的运用艺术

9、快速反馈的原则和技巧

10、与上司沟通的艺术

- ▶ 与上司沟通的六大障碍
- ▶ 接受上司指示的五个要点
- ▶ 如何正确的向上司汇报工作
- ▶ 与上司沟通的八大规则
- ▶ 案例研讨：我对领导说

11、与同级沟通的艺术

- ▶ 彼此尊重，先从自己做起.
- ▶ 易地而处，站在彼的立场.
- ▶ 平等互惠，不让对方吃亏.
- ▶ 了解情况，选用合适方式.
- ▶ 如有误会，诚心化解障碍.
- ▶ 知己知彼，创造良好形象.
- ▶ 案例研讨：遇到一些同事说一套做一套怎么办？

12、跨部门沟通的艺术

- ▶ 面子第一，道理第二

▶永远不要嫌麻烦

▶积极主动，态度诚恳

案例研讨：如何控制和管理自己和他人的情绪？



▶案例研讨：如何说服意见不同的人？

第三单元:压力管理技巧

1、提升EQ 缓解压力，乐在工作

深入了解情绪，提升情商，促进人际和谐并调整自我、角色演练

认识情绪，发现情商(EQ)

体察自己的情绪，高度的自我认知

管理自己的情绪：做情绪的主人

自我调整，自我激励

识别他人情绪

提升沟通技巧

建立良好的人际关系

2、情商修炼，塑造阳光心态

调整心智模式，活在当下，乐在工作！

改变心态

讨论：《美丽女士跳海故事》

学会享受过程

学会活在当下

案例：《吃草莓的故事》

不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。

学会感恩

案例：《感恩公司》

如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。

天堂、地狱由心造

案例：《日本武士的故事》

压力太大的时候要学会弯曲。

3、自我减压运动，轻松职场与开心生活

大量的方法与实用技巧，部分实际演练与训练相结合

坦然面对压力、应对压力的方法

放松与压力:如何自我放松

运动与压力:职场健康操

饮食与压力

音乐与压力:音乐疗法及音乐处方