

# 银行员工职业素养与阳光心态塑造

## 前言：

人是企业中最重要资源，情绪是人的活动的动力源泉。忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……是员工在日常工作中最常见的消极心理体验。

因为压力过大造成的不良的情绪，都可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升；而长时间的心理压力会引起如慢性头痛、失眠、胃肠疾病、高血脂、心脏病等病症。

每个人都是一棵树，原本都可以成为大树，而根系就是一个人的职业素养。枝、干、叶、型就是其显现出来的职业素养表象。要想枝繁叶茂，首先必须根系发达。

职业素养是一个人职业生涯成败的关键因素。职业素养量化而成“职商。”英文 career quotient 简称 CQ，也可以说一生成败看职商。

员工培养和塑造职业化素养不仅对于本人的成长、发展，提升思维境界和职业能力有帮助，而且对于企业来说，也是提升人力资源竞争力，以及整体员工素质的必由之路。

本课程通过现场与学员大量的互动，通过引导和启发员工的职业思维和意识，改善他们的心智模式，提高对职业的敬业精神，对岗位的钻研精神，对企业的认同和归属感，对同事的信任和沟通，对事业的热爱，以及融入团队的能力。

## 课程收益：

- 全面培养员工的职业意识、职业道德、职业心态和职业素养。
- 重点提高员工应对压力的能力，能够及时调整情绪，树立阳光积极心态。
- 从人性的本质出发，改变员工的心智模式，提升职业化整体水平。
- 启发员工思维，树立敬业、责任、宽容、忠诚、积极、谦虚、进取、协作、诚信的职业素养，追求卓越的人生品质。

**课程时间：**6 小时或 12 小时

**课程对象：**金融单位基层员工

## 课程大纲：

### 一、职业心态，敬业为先

- 工作是人类的天职
- 我们在为谁工作，为谁忙？
- 你来到企业，到底想要什么？
- 职业心态决定敬业态度
- 马斯洛关于人类的需求
- 不做只为薪水工作的人
- 敬业的核心在于尊崇、尊敬自己的职业
- 敬业的核心要领：100%投入、超出标准、追求工作品质

### 二、调适压力，海阔天空

- 世界事物永远是双棱镜，想象的不一定是理想的。
- 跳槽与跳糟：别走入跳槽的误区
- 不是呆的时间越长，代表对企业越忠诚。
- 为什么感到工作很痛苦？
- 困难是磨练，挫折是历练。
  - 1、压力的根源
    - 自卑：外表、形象、经济、职位
    - 未知：能力不足、不胜任、迷茫
    - 角色期望提高：升职、升学、知名度、业绩
  - 2、对待压力的态度
    - 压力与绩效关系
    - 适度压力原则
    - 压力舒缓五要诀：腹式呼吸、身体放松、静听音乐、倾诉发泄。
- 压力源自哪里，压力需要如何调适？
- 我们是如何面对压力的，是逃避、是应付、还是挑战？

### 三、积极心态，自动自发

- 责任型的思维: 我的地盘我做主
- 积极主动心态: 情商是致胜的法宝
- 积极的心态塑造积极的行为
- 自动自发的根源在于感恩和成长
- 消极心态的危害到底有多大呢?
- 如何保持对工作的激情和动力?
- 工作的动力源于自我肯定和自我否定
- 自强不息, 步步求生, 置自己于死地而后生

#### 四、建立目标, 追求成长

- 你可以没有高学历文凭, 但不能没有水平
- 学习是终身的承诺
- 创新来自一线员工
- 人生成功的真谛在于达成自己的目标
- 目标导引努力和奋斗的方向
- 职业生涯规划从现在开始
- 持续成长, 提升职场竞争力
- 学习的秘诀: 随时、随地和随人
- 和成功人士在一起, 接受他们的指导
- 拓展你的交际圈, 建设具备生产力的人脉关系。

#### 五、勇担责任, 诚信为本

- 最根本的人生义务就是承担一份责任
- 主动承担责任同时也是自信的表现
- 为什么你不能出人头地?
- 责任的人心无任何借口
- 责任感、使命感和危机感
- 诚而守信, 人人敬之
- 诚信的内涵: 承诺兑现、言行一致、表里如一

#### 六、互助协作, 欣赏他人

- 个体因团队而强大
- 你在团队中的贡献率有多大？
- 优质团队的五项特征？
- 学会欣赏你他人
- 赞美是人性的渴望
- 赞美他人的五把小飞刀
- 宽容与容忍反映一个人的胸襟
- 个人追求融入团队目标

## 七、规范自我，追求卓越

- 有规矩才成方圆
- 一切按规范办事
- 文化是企业活命的根本
- 制度是我们获得工具的法宝
- 学会自我约束和自我管理
- 追求完美，享受卓越的成果

## 八、感恩之心，爱心无限

- 唤回我们曾经失去的记忆
- 感恩众生，感恩在下
- 爱是人类永恒的话题
- 爱的定义：珍惜拥有，感谢一切