

《女性职场思维与职业化心态塑造》

张媛

【课程背景】

女性，特别是职场女性由于生理，心理等各方面不同于男性的特点，往往面临着工作，生活各方面的压力，幸福的生活，来自于平衡，当平衡一次次被打破，如何缓解压力，一次次找到新的平衡，是每个女性都要认真思考的问题。平衡的核心，在于成长。升级最高版本的自己职业化系列课程之《职场思维和职业化心态塑造》的训练课程，通过系统、科学、高效的身心体验方式，让员工在体验中发生心态和思维层面的改变，从思维，到行为，到结果，由内而外，通过职场行为闭环，思维闭环和能力闭环的互动联系入手，培养积极主动、诚信负责、创新敬业、感恩思维，从而激活企业的人力资本，让员工的行为力提升，使企业生产竞争能力，成倍地提升。

【课程目标】

1. 了解职场发展的五角星模型，评估职业发展状况。
2. 洞悉心智模式，思维定势在职业发展中的作用。
3. 掌握职场行为闭环，思维闭环和能力闭环的关系。
4. 转变思维方式，培训主动积极，双赢思维，敬业负责和结果思维和感恩心态。

【课程特色】

1. 逻辑性强——课程通过职业发展五维模型，职场思维闭环等帮助学员构建职业发展逻辑。
2. 注重体验——通过情境互动环节，让学员在体验中自己感悟，真正转变知识的“所有权”
3. 注重实效——选取案例来自于实际工作和管理一线，立竿见影。

【课程对象】 全体员工

【课程时长】 1-3 天

【课程大纲】

第一单元：心智模式与职场发展

- 职业发展的五维模型
- 人生四段位
- 成长的核心——心智模式升级

第二单元：职场三大闭环

- 职场行为闭环
- 职场思维闭环
- 职场能力闭环

第三单元：职场思维模型

- 追求结果
- ✓ 从结果思维看绩效文化
- ✓ 结果思维的两大前提
- ✓ 结果工作法

- 主动积极
- ✓ 影响圈与关注圈
- ✓ 人类的终极自由
- ✓ 从量子物理解读主动积极
- 敬业负责
- ✓ 敬业与职业化
- ✓ 敬业的两个维度：工匠精神与诚信负责
- ✓ 敬业加专业等于职业化
- 双赢思维
- ✓ 双赢我们的唯一选择
- ✓ 双赢的五个要素
- 永续改进
- ✓ 四层面更新
- ✓ 复盘与总结
- 感恩心态

第四单元 情绪与压力管理

- 直面压力与情绪
- ✓ 压力症状显示：健康三级预防模式
- ✓ 压力管理意识植入：发现我的压力源
- 跳出压力与情绪闭环
- ✓ 生理弹性
- ✓ 心理弹性
- ✓ 社会弹性
- ✓ 压力能力：让时间去对付压力的计划管理（降低压力）
- 直面情绪
- 情绪管理原则
- 🎨 可根据客户需求量身定制课程内容