
如何塑造与提升职业竞争力

课程背景：

什么是职业竞争力？对于优秀的员工来说，技术技能是必要但并非充分条件。在当今竞争激烈、要求日趋提高的工作环境中，员工单凭技术技能不可能取得成功，他们还需要具备：职业生涯规划能力、职业技能提升能力、时间管理能力、问题解决能力、学习进步能力、情绪管理能力等。《如何塑造与提升职业竞争力》能让每一个员工如虎添翼，拥有真正的职业竞争力。

课程时长：（2天）

课程收益：

- ※ 明确个人在团队中存在的价值以及寻找到钱以外的工作动力，从雇佣军变成志愿军
- ※ 明确个人工作目标与成长目标，承担压力、困难和阻碍是一名合格职业者的必修课
- ※ 建立创业心态、建立积极心态、建立游戏心态。把自己当公司，塑造个人的价值品牌
- ※ 帮助每一位职业者找寻工作的意义、发自内心的动力、容易被忽视的危机以及脱颖而出的
职业竞争力
- ※ 培养良好的合作意识、畅通的沟通渠道和积极的学习思想
- ※ 更好的提升学习力，加强自身的职业竞争优势，从而获得好的个人品牌价值

※ 培养良好的协作力意识，主动建立配合渠道，培养自身承担责任的优秀品质； 树立结果思维，提升执行力

课程大纲：

第一讲 心态管理能力

一、测试你的心态是消极还是积极

二、积极的心态让你成功

1、学会去看积极的一面

2、内心世界控制外在世界

3、如何转换心态

4、积极心态的八个关键词

三、每日心在管理

1、认真 2、快 3、坚守成诺

4、保证完成任务 5、乐观

6、自信 7、爱与奉献 8、绝不找借口

四、心态是可以管理的

五、成功=心态×能力

第二讲 职业生涯规划能力

一、为什么要有目标

1、什么是目标

2、目标方向比努力重要

二、设计人生目标系统

-
- 1、平衡和谐地规划人生目标
 - 2、人生目标系统的八项内容
 - 3、制定目标的原则
- 三、规划你的职业生涯
- 1、职业生涯规划及其作用
 - 2、职业生涯发展的五个阶段
 - 3、找到你的职业锚
- 四、生涯规划的基本步骤和四个要点
- 1、生涯规划的基本步骤
 - 2、生涯规划的四个要点
- 五、把目标化成行动计划
- 1、职业生涯规划 5W 归零思考模式
 - 2、规划平衡和谐的职业生涯思考量表

【学员讨论】

第三讲 职业技能提升能力

- 一、岗位成才的三大关键
- 1、找到自己的职业路径
 - 2、结合企业的发展需要
 - 3、拥有基本的职业技能
- 二、能力比薪酬重要
- 1、既要关注薪酬，更要提升技能
 - 2、为自己的未来打工

3、善于投资自己

4、多做可累积的事

【案例分析】

三、砺练不可替代的职业技能

1、找准专业方向

2、苦练技能绝活儿

3、告别职场万金油

4、成为不可替代的人

第四讲 问题解决能力

一、问题的终结者

二、承诺誓死完成：决心

三、坚决服从，找方法不找借口

1、支持团队的决策

2、坚决服从上级的命令

四、要功劳，不看苦劳

五、过程不代表结果

【头脑风暴】

六、完成任务不等于执行

1、员工的困惑

2、什么是任务，什么是结果

七、怎样做结果？

三大原则：客户原则、交换原则、检查原则

八、做结果的两种思维

- 1、外包思维
- 2、果因思维

【案例分析】

第五讲 学习进步能力

一、迎接高技能人才的春天

- 1、高技能人才成了“香饽饽”
- 2、高技能人才的政策环境越来越好
- 3、高技能人才自身素质亟待提高

二、比文凭更重要的是知识和技能

- 1、专家型员工的特点
- 2、建构动态“T”型知识结构
- 3、建构动态“工”型能力结构

三、岗位学习有方法

- 1、目标激励法
- 2、标杆学习法
- 3、处处留心皆学问
- 4、学习就要驱除掉浮躁

【现场PK】

第六讲 情绪管理能力

一、情绪和情绪管理的重要性

- 1、情绪及其类别
- 2、为什么要进行情绪管理

【学员讨论】

二、了解自己的情绪状态

- 1、心境还好吗
- 2、激情燃烧的时刻
- 3、应激的反应
- 4、了解自己的情绪

三、ABC 理性情绪疗法

- 1、ABC 情绪理论简介
- 2、八大不合理信念
- 3、ABC 情绪疗法的五个步骤

四、情绪调节有技巧

- 1、情绪管理的两大准则
- 2、情绪调节的六个技巧

五、操之在我，褒贬由人

- 1、自作自受的人生
- 2、删除不必要的烦恼
- 3、不要活在别人的世界里

【互动分享】

第七讲 时间管理能力

- 一、你的时间价值
- 二、时间管理的目的
- 三、时间管理的方法

四、 四类管理活动

五、 小窍门：如何高效能时间管理

1、 生命规划 2、 要事第一

3、 每日管理 4、 任务清单

5、 检查追踪 6、 日清日新

7、 杜绝拖延 8、 条理整洁

9、 马上行动 10、 授权