

---

# 《职业生涯与积极心态塑造系列培训》

## 课程方案

### 培训目的：

使员工了解个人职业发展规划，以积极心态面对工作和生活，从而营造良好的工作氛围。

### 培训目标：

- 1、理解职业生涯规划的意义，把握职业生涯规划中的关键点；
- 2、培养积极心态面对人生，掌握提升自身价值的方法；
- 3、正确的认识压力和情绪的产生，学会如何快乐的工作和生活。

### 培训对象：中心各级人员

### 培训课时：2天

培训内容：职业生涯规划（1天）、积极心态塑造，如何正确对待工作和生活（1天）

### 培训大纲：

#### 第一单元：职业生涯规划

##### 一、职业生涯的概念 (What)

1. 职业发展规划的三个阶段
2. 什么是职业
3. 人“cai”的真意——能力与态度
4. 职业素质模型
5. 什么是职业生涯
6. 内职业生涯与外职业生涯
7. 造成职业生涯危机的原因
8. 什么是职业定位：职业锚
9. 职业发展周期

##### 二、为什么要进行职业生涯规划 (Why)

1. 了解自己的资源状况

##### 经典故事：蚯蚓的职业生涯

2. 马斯洛的五项需求
3. 人生职场中的三个圆圈——TOP 模型

---

4. 关于特长的五个问题

5. 成功的定义

**经典故事：三个犯人的故事**

### 三、如何做职业生涯规划 (How)

1. 科学的自我管理

**案例：**

2. 如何给自己准确的角色定位

**小组讨论：我是谁？我要做什么？我该怎么做？**

3. 设立以终为始的职业目标

4. 设立目标的重要性

5. 个人目标金字塔

6. 目标分解——化整为零

**课堂练习：设立我的使命宣言**

**钉子游戏：只有想不到的没有做不到的**

7. 职业发展途径：Career May

8. 如何快速积累

9. 想人所想：爱若和布若的故事

10. 天道酬勤：今天的鹅卵石·明天的钻石

11. 采取行动：“关注圈”与“影响圈”

12. 终生学习：两位不可缺少的老师

### 四、职业生涯发展的前提

1. 人无信不立

**信任游戏：不倒翁**

2. 冰山模型理论

**小组讨论：选择哪位医生？**

3. 品格与形象的关系

**经典故事：三个筛子**

4. 情感银行帐户

黄金、白金、钻石法则

### 五、职业人的核心竞争力

- 
1. 德行与福报
  2. 知人与自知
  3. 财富与名誉
  4. 赞誉与批评
  5. 顺境与逆境
  6. 肯定与否定
  7. 分歧与一致
  8. 发展与创新

## 第二单元：积极心态塑造，如何正确对待工作和生活

### 一、职业态度

#### 1、成功取决于职业态度

故事《谁动了我的奶酪》中的启示

2、没有卑微的职业，只有卑微的职业态度

经典故事：迪尼斯世界乐园门口的售票老人

### 二、情绪管理

#### 1、科学家的重要发现——水结晶试验

自我测试：“我经常说的话”

课堂练习：尽管…我仍然…

#### 2、成熟的情绪管理的四个小秘方

1. 你可以选择是「问题」，也可选择是「机会」
2. 积极的问话
3. 向乐观者学习
4. 修改脑中画面

### 三、压力管理

#### 1、压力与压力形成

- 什么是压力
- 压力的特征
- 压力的心理模型
- 改变行为方式

#### 2、压力的来源

---

### 3、压力存在的意义

### 4、关于压力的 8 种错误假设

### 5、压力舒缓

- 压力管理的目标
- 压力管理的实现途径
- 有效舒缓压力的途径
  - 1) 成功冥想法
  - 2) 注意分散法
  - 3) 行动影响法
  - 4) 幽默自嘲法
  - 5) 自我缩小法
  - 6) 生理舒缓法
  - 7) 烦恼清除法
- 制定个人的压力管理行动计划
- 改变你的心智模型
- 发展你的应对技能

## 四、如何快乐的工作和生活

- 1、修炼品德，积累福报
- 2、消除自卑，增加自信
- 3、了解别人，认识自己
- 4、拥有财富，珍视名誉
- 5、由内而外，开心每天