

《大学生如何成为高效能员工》

大学生如何成为高效能员工

适合对象：追求卓越的当代大学毕业生

项目背景：

大学生从学校走向社会,从教室走向工作岗位,由学生变为员工,无论生活方式,还是生活环境;无论是思维方式,还是思考方法……均发生了较大的变化。如不能及时进行角色转变,不尽快完成从个性化向职业化的转变,不给自己确立奋斗的方向,不树立卓越的职业心态……那么,我们在奋斗历程中就势必会遇到困惑乃至瓶颈,影响自己的成长与发展。如何才能完成从个性化向职业化的转变、由大学生变为一个高效能员工?让我们一起到课程中寻找答案吧!

培训目标：

- ➔ 使大学生员工完成从大学生到员工的角色的转变,并认识到未来所面临的压力与挑战;
 - ➔ 认识职业化的重要作用与职业化的“一个中心”和“三个基本点”,完成向职业化的转变;
 - ➔ 认识到职场礼仪是职场成功的潜在资本,协助大学生员工塑造良好的职场礼仪,建立良好的人际关系;
 - ➔ 通过互动式强的课程,使大学生员工认识到情绪管理的重要作用,并学会控制自己的情绪;
 - ➔ 使与会者认识压力并初步掌握纾解压力的方法与技巧;
 - ➔ 通过互动式强的学习,使大学生员工掌握沟通技巧,建立良好的工作关系;
 - ➔ 使与会者认识到卓越心态对于个人与企业成长的关键作用,引导使大学生员工树立卓越的职业心态。
-

课程特色：

实战型职业培训师,一位娓娓道来的讲述者,一位鞭辟入里的评论者,一位语惊四座的实战家,一位引领前沿思潮的导师,功底深厚,专注投入;以学员为中心,采用讲授、案例研究、情景模拟、游戏体验等现代互动式学习方式;理性了解与感性认知二者巧妙结合,学员适当笔记,既消化课程又在快乐中接受——卓越的培训效果。

课程大纲

第一讲：角色转变:成为高效能员工的起点

职业旅程中的第一份工作,无疑是踏入社会这所大学的起点。也许你找了一份差强人意的的工作,那么从这里出发,好好地沉淀自己,从这份工作中汲取到有价值的营养,厚积薄发。千里之行,始于足下,只要出发,就有希望到达终点。

- 一、成为高效能员工的必要性
- 二、从大学校园到社会的环境变化的不适应
 - 1、对待人处事的方式不适应
 - 2、对压力的承受不适应
 - 3、时间性纪律性要求发生了很大变化
 - 4、对薪酬的不适应
- 三、大学生就业后的心理感觉
 - 1、理想与现实的落差较大
 - 2、急于求成，遭受挫折后不能承受压力
 - 3、围城思想严重，盲目感较强
- 四、实现从学生到优秀员工的六个转变
- 五、你即将面临的五大挑战

第二讲：职业化:成为高效能员工的第一步

在每个行业里，都有很多出色的人才，他们之所以能成功，是因为他们比别人更努力、更智慧、更成熟。但是，最重要的是，他们比一般人更加职业化！一个人仅仅专业化是不够的，只有职业化的人才能飞在别人前面，让人难以超越！

- 一、什么是职业化？
 - 1. 职业化的定义
 - 2. 职业化的三个层次
- 二、职业人的特点
 - 1、人可以分为四种类型：
 - (1)没人经营他：
 - (2)别人经营他：
 - (3)自我经营：
 - (4)经营别人：
 - 2、职业人的特点
 - 3、两类人的比较
- 三、现代企业的四类人 C A I
- 四、职业化的一个中心、三个基本点
 - 1、职业化的一个中心
 - 2、职业化的三个基本点
- 五、成为职业员工八项禁忌
- 六、对职业人的素质要求

第三讲：职场礼仪:职场成功的潜在资本

礼仪是指在人际交往中，自始至终地以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。礼仪有效地展示着一个人的学识教养、风度魅力与价值修养。礼仪是一种潜在资本，如果能够恰当地运用，人们就能取得丰硕的成就。

- 一、礼仪运用的五个原则
- 思考:你的出众气质取决于什么?
- 二、职场常用的基本礼仪
 - 1、基本礼仪中的站姿/ 坐姿/走姿
 - 2、与人同行的礼仪
 - 3、落座的礼仪
 - 4、与人乘车的礼仪
- 三、礼仪中敬语的使用

1、对长者的呼语：

2、请人批评称：

3、求人原谅称：

4、麻烦别人称：

5、求给方便称：

6、托人办事称：

7、赞人见解高明称：

8、冒昧地请求别人用：

9、挂在嘴边常用的话：

四、企业人士的工作礼仪：

——与上司处好关系的原则

小组研讨：描述你心目中所期待的下属

看《亮剑》：“小心老子揍你！”

看《亮剑》：“新一团团团长是李云龙”

第四讲：人际沟通:你在职场腾飞的翅膀

年轻人难免带着几分傲气，认为自己无所不能、所向披靡，其实不然，初入职场的
新人还是个“婴儿”，正处在从爬到走的成长阶段。要知道，在职场获得成功，个人的文
凭赋予给我们的能力只占成功因素的 30%，良好的工作关系占 70%！因此，我们要学
会与人相处，要学会与人沟通，你的工作质量取决于你的沟通质量，你的沟通质量就是
你的生活质量！

一、沟通的概念

1、沟通的定义

2、沟通的本质

3、沟通过程的原理模型

二、沟通的类型

1、根据信息载体的异同

思考：做完以上网络图，你有何感悟！

2、按照沟通方向不同

思考：一个职业人士成功的因素如果归结为沟通与能力，各占比重？

沟通能力测试

三、人际沟通中的五个原则

四、语言沟通的五个绝招

五、坚持正面待人处事

案例研究：打不开一拉罐的年轻人

第五讲：情绪与压力:人生的第一大管理

人总是从平坦中获得的教益少，从磨难中获得的教益多；从平坦中获得的教益浅，
从磨难中获得的教益深。一个人在年轻时经历磨难，如能正确视之，冲出黑暗，那就是
一个值得敬慕的人。

一、认识 EQ 情商

1、情商的定义

2、情商的作用

3、情商内涵的五大能力

了解自己：情商测试

二、认识压力

1、压力的定义

2、现代人压力的种类

思考：对人杀伤力最大的压力是什么压力？

3、压力的主要来源

三、造成工作压力的三大因素

四、卓越者面对压力的态度

提个醒：对于每个人来说，压力是避免不了的，但情绪和态度是可以改变的。

五、如何处理工作上的压力

1、处理工作压力首先要想到的

2、有计划地进行工作

3、建立良好工作关系的六个要点

六、有效解压的 10 种方法

七、抗压的有效良方：精神食粮

八、抗压需要健康的肌体

1、人生的六分、七分、八分

2、五种食物让你百毒不侵

第六讲：生涯目标：你奋斗的方向与动力

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受的了。”毕业后头 5 年里的迷茫，会造成 10 年后的恐慌，20 年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。

一、职业生涯规划的定义

二、分析与规划职业生涯的必要

思考：目标意味着什么？

哈佛大学 30 年前对即将离校学生的调查

三、目标的作用

四、我们为什么不愿意设定目标

提个醒：那些没有奋斗目标的人，终其一生，他们都是在为那些有明确奋斗目标的人而活！

五、规划生涯就是要思考/处理三个问题

六、职业生涯必须考虑的三大要素

1、C J X 模型

2、你的特长？

提个醒：把特长阐述得越清楚就越容易把自己“推销”到心目中理想的工作岗位上！

3、事业有成

提个醒：离开“组织需求”进行所谓的生涯设计毫无意义！

六、了解自己的职业取向

1. 什么是职业取向

2. 职业取向的五项特征

3. 职业取向的五种类型

思考：你感觉自己属于什么类型？

七、职业发展的四个阶段

第七讲：积极心态：成功人生的护身符

其实，没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系，这些都不可怕。没有钱，可以通过辛勤劳动去赚；没有经验，可以通过实践操作去总结；没有阅历，可以一步一步去积累；没有社会关系，可以一点一点去编织，但是，没有梦想，没有思路，没有积极的心态才是最可怕的，才让人感到恐惧，很想逃避！

一、经典的冰山理论

二、什么是价值观

提个醒：一个接受过高等教育的当代青年，你应该具备利用积极的价值理念武装、激励自己的能力！

三、积极的价值观念

1、服从。

接受单位和领导安排的工作不讨价还价，也不要过分依赖他人

一个古老的寓言故事

思考：寓言给我们以什么启示？

2、合作

(1)天堂与地狱的区别

(2)企业团队合作的基础

3、敬业

- - 成功人生的立业之本

在世界 500 强广为流传的经典案例:当福特请他加盟时，却被他拒绝了，为什么？

4、感恩

(1)我们要感谢什么人和事？

(2)为什么要常怀感恩？

(3)感谢企业提供的发展平台

(4)感谢父母繁荣养育之恩

思考：感恩父母最好的方式是什么？

思考：什么是孝顺？

“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。夫孝，始于事亲，忠于事君，终于立身。”

(5)怎样把感恩转化为力量？

5、责任

(1)什么是责任？

(2)对待责任的积极态度

(3)树立责任心的方法

情景案例：把木梳卖给和尚

自由问答、互动