

# 当代企业人士的职场危机管理

---

## 课程背景：

当今世界环境多变，危机管理的好坏直接关系到我们职业生涯能否焕发光彩，顾问公司只注重企业危机管理的课程，很少有人关注员工个人的危机管理，其实，员工个人的危机管理非常重要，因而，指导员工做好职场危机管理的意义在于：从根本上解决留人的问题；为企业创造更好的经济效益。

---

## 适合对象：追求卓越的当代企业人士

---

## 培训目标：

- ➔ 使与会者认识到危机管理对个人成长与企业发展的重要性；
  - ➔ 指导员工规划自己的生涯，着眼长远解决自己的职场危机；
  - ➔ 通过培训，使与会者永葆工作热情，确保与会者在职场获得成功。
- 

## 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 认识危机/职场危机

- 一、认识危机/职场危机
    - 1、危机的定义
    - 2、职场危机管理的定义
  - 二、现代人职场危机的种类
  - 思考：对人影响最大的危机？
  - 三、现代人职场危机的特点
  - 四、职场危机可能产生的原因
  - 五、职场危机管理的五个环节
  - 六、危机管理预作准备的五大作为
- 测测你的情绪稳定度

### 第二讲 规划自己的生涯-上

#### ——着眼长远解决你的危机

- 一、职业生涯规划的定义
    - 1、狭义的职业生涯
    - 2、广义的职业生涯
  - 二、进行职业生涯规划与设计的必要
- 哈佛大学对大学生进行跟踪调查 25 年后的结果
- 自测 1：你对自己的工作满意吗？
- 三、职业生涯规划必须考虑的三大要素
    - 1、C J X 模型
- 看视频：船长的责任

## 2、你的特长

自测 2：才能 (C) + 激情 (J) = 特长

自问:想弄清自己的才能/激情/特长与自己组织的需求吗?去进行测试吧!

自测 3:你的才能仓库

自测 4:你的激情仓库

自测 5:探询组织的需求

## 四、了解自己的职业取向

1、职业取向的定义

2、关于职业取向的五项特征

3、职业取向的五种类型

自测 6：职业取向测评

## 第三讲 规划自己的生涯-下

### ——着眼长远解决你的危机

#### 一、职业生涯的四个阶段

1、直接影响力和间接影响力

(1)直接影响力的内涵

(2)间接影响力的内涵

2、职业发展的四个阶段

思考：你现在正处在哪个阶段？

自测 7:你认为自己更适合何卷

案例研究：身陷工作的困境

#### 二、防止职业发展停滞

1、职位高原效应及其特性分析

(1)职位高原效应的内涵

(2)职位高原效应的特性及其成因

2、贡献高原效应的成因及其应对分析

(1)贡献高原效应的内涵

(2)贡献高原效应的成因与特性

(3)改善贡献高原效应的有效方法

3、贡献循环图的使用

(1)贡献循图的作用

(2)贡献循环自测

## 第四讲 如何永葆工作热情

### 一、强化自身的职业责任

#### ——爱自己所做的工作

1、把职业当事业

案例研究：事业成功的秘诀就是这样

2、把企业当家业

经典案例:当福特请他加盟时，却被他拒绝了，为什么？

### 二、发掘工作本身的意义

### 三、有目标地工作与生活

哈佛大学对大学生进行跟踪调查 25 年

### 四、为责任而工作

看电影：多了一颗螺丝帽

1、尽责是一种荣誉

2、责任重于生命

五、做好工作需要健康的肌体

1、人生的六分、七分、八分

2、五種食物讓你百毒不侵

自由问答、互动