
职业化素养与阳光心态

【课程背景】

职场的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争；企业和市场的竞争表面上是产品、服务、价格、品牌的竞争，实质上却是企业员工的品质、能力和心态的竞争。正如阿里巴巴总裁马云所说：“看一个人、一家公司是不是优秀，不要看他是不是哈佛或斯坦福毕业。不要看它有多少名牌大学毕业生，而要看这帮人干活是不是发疯一样干，每天下班是不是笑眯眯回家！”一个好员工、一家好企业就应该如此：工作时负责投入，生活中快乐阳光。”

【课程时间】 两天（12时）

【课程收获】

- 1、改善自己的思维模式，提升适应环境的能力；
- 2、改变自己的行为模式，增强责任感
- 3、悟到生活中阳光心态的魅力
- 4、了解控制自己情绪的技巧和方法；
- 5、重新认识自己定位及对公司的深层见解，增强公司凝聚力

6、公司内部营造相互感恩的文化

7、帮助职员将内心驱动力外化为自发自动的执行力

【课程纲要】

第一模块 职业化素养概述

一、职场心态众生相

□ 智者与三个建筑工人的对话

案例：购买土豆的故事

讨论：小张为什么被升迁，小王却不能？

四种职场人生：老板、打工者、职业人、“圣人”

□ 现代职场（“80后”/“90后”）员工——“恐龙心态”综合征

□ 企业内三种常见的员工行为

二、走向企业人——员工职业化素质的概念与内涵

□ 什么是员工的职业化？

□ 职业化素质对本人和企业/团队的价值

□ 职业化的“五化要素”

□ 21世纪职业素质发展模型——从IQ到EQ、PQ、SQ

第二模块 优秀到卓越——四四竞争力法则

一、员工胜任力的“四大意识”

□ 服务意识——有一颗温暖阳光的心，愿意服务他人

竞争意识——竞争无处不在

□ 学习意识——不断追求进步、提升自我

团队意识——融入团队、服从管理的职员意识

二、职业生涯可持续发展的“四大金科玉律”

□ 处处都是好工作

□ 爱上你的工作

□ 痛苦是改变和成长的机会

□ 微笑的拥抱错误

第三模块 我不再“抱怨”——忠诚度与责任感的建立

一、对工作环境的两大基本态度

□ 顺应和抗拒

二、“舒适区”原理

□ 大多人都愿意活在“舒适区”

□ 抗拒改变的三大心理因子

三、能力圈原理：关切圈和影响圈

□ 两种思维方式：积极主动和消极抱怨

□ 抱怨心态的根源：将自己放在关注圈

四、陕西讲师李智慧华的心灵成长启示

——我永远只想我还拥有什么

五、积极投入工作的十大卓越信念（态度）

第四模块 没有不可能——阳光心态技巧

一、克服工作中的“机器人”心态——情绪化思维模式

□ 事件—抗拒—情绪化—行为—结果

二、负责任的心态模式建立

□ 事件—接受—理性选择—行为—结果

三、职场思维的四大错误心态

□ 我是对的

□ 都是你的错

□ 应该如此

□ 没有办法

四、转换负面思维的三个技巧

□ 价值换框法

□ 环境换框法

□ 二者兼得法

五、阳光思维的四个内涵

□ 三赢哲学、负责任、资源整合、结果导向

第五模块 **FISH** (鱼) 的哲学----快乐工作的秘密

一、看录像：FISH 的工作哲学

□ 快乐就是生产力

□ 充满活力的工作状态

□ 让别人（客人）快乐

□ 选择你的态度

快乐工作的方法

□ 重建积极的心态

□ 终身学习与持续进步的习惯

□ 庆祝、感恩与分享你的成功

二、五种心态修炼

1、包容心态

2、合作心态

什么是合作心态？

合作共赢是职业价值最大化／共赢是互赖与互惠／共赢是实现团队目标的基础／共赢是人际关系的最高境界／共赢是成就大事业的前提

3、学习心态

什么是空杯心态

塑造空杯心态

职业人应该怎么学习

4、付出心态

人生的平衡

你的生命线

人生四大追求

5、感恩心态

什么是感恩心态

塑造感恩心态

三、修炼 EQ

1、体察和控制自己的情绪

让另一个我来监督

自我警示

2、认知和调控他人的情绪

如何认知他人的情感

如何调控和驾驭他人的情感

3、整顿情绪,激励\突破自己；

4、改变成功的观念

小组研讨：人生的目的？快乐又来自什么？

5、坚强而受理性调节的意志

四种优良的意志品质

意志的磨练

6、妥善处理人际关系

总结：激发热情，全力以赴，成为一个快乐的职业人！