

职业生涯与职业心态训练

第壹篇 身心修炼篇

第一章 儒家修身要义

- 壹、** 义则不可须臾舍也”——为人处事的立身之本
- 贰、** “慎独”和“诚信”——深植的职业道德之根
- 参、** “修身在正其心”——远离失败者的心理误区
- 四、** 己欲立而立人，己欲达而达人——人际关系与沟通
- 伍、** 吾日必三省吾身——自我反思与总结
- 六、** 学而时习之不亦乐乎——不断学习是进步的源泉

第二章 心态决定一切

角色认知与角色定位

是什么使他们成功？——积极心态的魔力

做事先做人——万能的成功公式=自信+勤俭+主动+爱

要有颠峰成就，首先要有颠峰情绪

成功的速度取决于情绪调整的速度

第三章 掌握情绪最重要的关键

1. 肢体动作会影响人的情绪
2. 注意力会影响人的情绪
3. 永远都要看问题后面的机会
4. 企业面临困境时员工应持有的心态

第四章 企业员工如何把行动变成快乐

1. 为什么做比如何做更重要
2. “追求快乐，逃离痛苦”是人类所有行动的根源
3. 要具有“凡事都要主动出击”的信念
4. 要克服拖延的不良习惯
5. 用爱滋养自己的心灵

第贰篇 职业发展篇

第一章 信仰上帝一样信仰职业

原理

- 1 人生的信仰就是职业本身
- 2 工作是人的天职

训练

- 1 如何选择自己的职业
- 2 敬业精神问卷调查
- 3 每周的工作祷告

第二章 热爱生命一样热爱工作

- 1 珍惜时间，工作上绝不拖沓

- 2 珍惜时间，时间就是金钱
 - 3 一定要进行职业生涯规划
 - 4 生命是热情和活力，热忱是工作的灵魂
- 训练
- 1 了解个人职业生涯的阶段及其特征
 - 2 制定个人的职业生涯规划表
 - 3 检测你利用时间的效率
 - 4 计算浪费的时间金钱

第三章 拥抱爱侣一样拥抱企业

- 一见“钟情”——与企业同生共荣
 - 二见“倾心”——融入企业文化
 - 三见“结缘”——“第三只眼”看企业
- 职位——实现自我的阶梯
- 薪水——敬业的人如何看待
- 使命感使个人和企业获得双赢
- 训练
- 1 测试你个人的意志力和自制力
 - 2 制定家庭收支计划
 - 3 不要浪费公司财物

第三篇 职业形象篇

第一章 个人印象管理

- 一、职业形象和职业生涯的关系
- 二、个人印象管理策略
- 三、首因效应、光环效应和扫帚星效应
- 四、给人良好的第一印象的四宜四忌

第二章 职业人礼仪规范

介绍的礼节

握手的礼节

交换名片的礼仪

会客室入座的礼仪

坐车的礼仪

商务交往的四忌

电话沟通的礼仪

拜访客户的礼仪

就餐的礼仪：中餐、西餐