

---

## 职业素养

我们在社会上、工作中、家庭里扮演着不同的角色，但内心世界里都有一个共同的需求和愿望，那就是希望找准人生定位，把握人生机会，体现人生价值。然而传统观念及习惯有相当的顽固性，一旦传统、教条、落后的思想禁锢主导了决策思维，未来发展的命运就进入了死胡同。

课程目标：

课程将围绕智商、情商、逆商及胆商从创新思维、系统思考、自我认知、自我意识、自我管理、情绪管理、压力调适、有效沟通、执行行动、团队合作等方面展开学习讨论，期望达到以下目标：

1) 世界上最大的限制莫过于自筑樊篱的自我限制，而最大的自我限制又莫过于自我思维的束缚限制。只有从凝滞僵硬的静态、片断、机械的习惯性思维中“解脱”出来，我们才可能再造生机、有效管理、健康发展。

2) 面对工作中出现的问题，我们应该系统的、整体的、动态的去思考，系统思考是“方法论”的突破，制度、工具和培训不能解决根本问题，我们必须看的比这更深刻。我们应该思考的问题是惯用的解决方法为什么不佳，期望的“杠杆点”在哪里？

3) 正确的认识自己，也就认识了这个世界。一个人对自己的正确认知，决定了他今后人生成功的程度。最严重的错误莫过于不觉得自己有任何错误。

4) 最有效的管理就是“自我管理”，主观能动性的“内核”：自我激励。最有效的激励是发挥员工的主观能动性，是引导员工自己说服自己、告诫自己应该去做什么。有效激励是管理者的职责。

5) 知人善用，用人之长，容人之短。一名优秀的管理者能够正确认知自己的管理风格和下属不同的行为风格取向，并且激励和发挥下属的长处。

6) 我们将持续面对压力，优秀的管理者具备了良好的情绪与压力管理的能力。正确的认知他人的情绪背后的出发点，

7) 提升学员的情商和压力处理能力，让学员透过对自己及他人情绪的了解及支持，能够妥善处理自己的负面情绪，掌握快速处理和管理负面情绪与压力疏导的方法与技巧，化阻力为动力；

8) 掌握有效的自我激励和激励他人的方法，保持积极正面的心态。减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣；

9) 消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；

增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，树立明确的人生目标快乐生活，开心工作。

10) 执行的文化，企业不是研究学术理论的地方，也不是抽象模式和永恒真理的场所，更不是空洞争论“是”与“非”，“对”与“错”的地方。企业就是要实干、执行、行动、具体、细节、发展和看到效果，在执行中修正、完善。

11) 沟通不畅是组织执行力差的主要特征。未来的竞争：组织有效的内外沟通。工作场所最需要懂得沟通的人；有效的沟通能整合员工及工作，有效执行组织的目标与方向；通过沟通，能提高组织的活力、热忱与执行力。

12) 改善人际交流的模式令工作更愉快，同事相处更和谐，发挥团队协作能力；使学员在激烈的市场竞争中，能够保持正面、积极的心态面对各种矛盾与冲突，与团队成员一起携手并进，实现可持续的事业发展。

课程内容：

### 1. 现实中易出现的现象及问题分析

- 
2. 走出思维意识的“胡同效应”
  3. 突破思维束缚 走出思维迷宫
  4. 制度流程：变化的外因；
  5. 思维价值观：变化的内因
  6. 自我反省（思考的缺失：现代人的遭遇）
  7. ABC 情绪理论
  8. 正确思维：由内向外
  9. 系统思考：方法论的突破
  10. 找到问题的根源 造成差距的原因
  11. 人的命运蕴藏在思维之中
  12. 洞悉情绪背后真正的“诱因”
  13. 自我暗示、自我沟通
  14. 思维的三维过程
  15. 灵魂总是通过形象思考
  16. 自我管理、自我激励
  17. 思想的力量（思想是万物之源）
  18. 心理结构与行为机制的关系
  19. 人格：性格、气质与潜质
  20. 智商
  21. 个人使命宣言
  22. 自我盲点、盲区
  23. 情绪“自我调控”
  24. 情绪“盲点”
  25. 学会“移情”
  26. 认知疗法与接受、承诺疗法
  27. 情绪短路与情绪管理
  28. 情商
  29. 认知归因与情绪反应
  30. 压力造成的现象
  31. 认识压力（压力源）
  32. 心灵的沟通
  33. “心病”自己治---“格式塔疗法”
  34. 忧虑的组成
  35. 积极面对压力
  36. 压力管理（毅力：无可取代的美德）
  37. 减压的“3R”原则
  38. 逆商
  39. 品味现在 接受现实
  40. 商战……在情感平台上展开
  41. 提高团队“情商”测定自己的“情绪情感”
  42. EQ 与生涯规划
  43. 管理实践（效果大于道理）
  44. 胆商
  45. 执行的关键：战略、人才和运营流程
  46. 执行是一套系统化流程
-

- 
47. 执行是战略的地基和基础
  48. “如何做”---“实用的智慧”
  49. “执行发展”取代“分清是非”
  50. 沟通是执行的开始
  51. “通”则不痛，“痛”则不通
  52. 相互理解（换位思考）
  53. 沟通和影响力（同理心沟通）
  54. 理性沟通的原则；沟通误区（信息扭曲）
  55. 组织沟通建设团队及团队衡量标准
  56. 团队与群体的区别
  57. 管理心理
  58. 人性管理
  59. 情景心理
  60. “心理契约”
  61. 幸福指数
- 远离抑郁 身心健康

