

# 正念思维与职业素养——高效能职场的六项修炼

## 课程背景：

改革开放 40 年带来了中国企业蓬勃发展，同时也给企业之间带来更加剧烈的竞争。企业之间的竞争，终究还是人的竞争。人的竞争，归根结底还是人的观念意识的竞争。根据哈佛的调查显示，一个企业内的员工之所以优秀，能够很好的完成工作，甚至能够成就极高的职业状态，只有 15%的人源自专业技能，而 85%源自职业观念和工作态度。

论语上讲“入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。”一个人的能力能否发挥好的作用，其前提是建立正确的观念和态度，否则，极有可能适得其反。观念和态度基础没有打好，能力越强，很可能破坏力越大。

《高效能职场的六项修炼》的课程设置，结合 NLP、行为学、管理学的相关理念，采用先跟后带的方式，从心智模式的改变开始，帮助员工建立一套正向的心智系统，建立内部驱动，从而自己产生改变。

## 课程模型：



## 课程受益：

- 让学员清晰识别自我的行为由心智模式决定（觉察自己）
- 让学员清楚过往心智模式有很多不正确的信念（反省自己）
- 让学员系统的认知职业化意识对于自己职业发展的重要性
- 帮助学员建立积极阳光的心态，树立职场发展必先从敬业精神开始的观念
- 帮助企业导入一套正向的价值观，实现企业团队的高效能

课程对象：企业全体员工

课程时间：2 天，6 小时/天

课程方式：结合大量的案例、故事、视频、游戏和讨论，让学员从视觉、听觉到触觉全方位的参与当中来，建立学员的内在驱动力。

## 课程大纲

破冰开场：职场大成就者必备三大条件

第一讲：先破后立——大破大立，重塑自己

## 一、心智模式对人的影响

1. 绘制自己的人生平衡轮

提问互动：（每人一张特制表单）

2. 心智结果模型讲解

3. 人的行为是如何产生的

## 二、建立员工的心智模式

1. 内驱系统是如何装上去的

2. 生命理解 6 层次（每人一张特制表单）

3. 内驱系统对我们结果的影响

小组讨论：对我们产生过不好影响的猴子有哪些

## 三、12 条前提假设建立正念思维

1. 没有两个人是一样的

2. 一个人不能控制、改变另一个人

3. 有效果比有道理更重要

4. 只有感官经验塑造出来的世界

5. 沟通的意义决定于对方的回应

6. 重复旧的做法，只会得到旧的结果

互动游戏：钉子挑战赛

小组讨论：游戏带来的启示

7. 凡事至少有三个解决方法

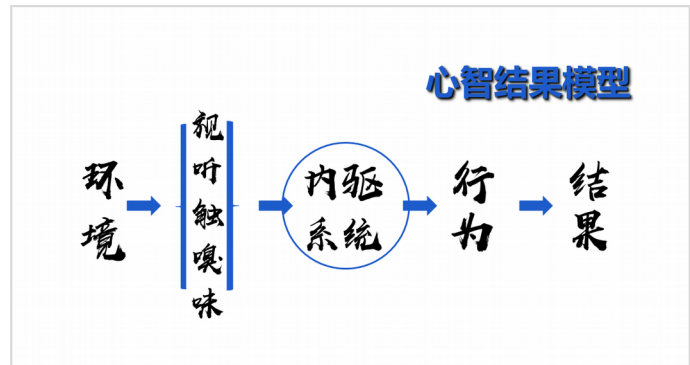
8. 每一个人都选择给自己最佳利益的行为

9. 每个人都已经具备使自己成功快乐的资源

10. 在任何一个系统里，最灵活的部分是最能影响大局的部分

11. 没有挫败，只有回应信息

12. 动机和情绪总不会错，只是行为没有效果而已



## 第二讲：六脉神剑——高效能职场的六项修炼

### 一、开启生命正循环——阳光心态

1. 我们都已经具备快乐的资源

案例：阳光心态与职场成功

故事：算命先生

视频：盖章

2. 重视潜意识的力量

案例：潘石屹的如何把大坏事变成大好事

短片：约翰·库缙斯

### 3. 重定义时空角——让自己积极起来

视频：三傻大闹宝莱坞

1) 是什么在影响我们的心态呢？

2) 重定义时空角

工具：基础篇——转化思维三个视窗

工具：烧脑篇——换框法

3) 行动促进（60 天阳光心态训练计划）

### 二、忠于委托人——敬业精神

案例呈现：陈绍鹏的故事

小组讨论：我们在陈绍鹏身上看到的职场成功的特质是什么？

## 1. 职业杀手与流氓的区别

- 1) 忠于委托人——敬业状态
- 2) 专业能力强——解决问题

## 2. 敬业四条（方法）

- 1) 忠于所在的组织和上级，尊重自己的工作
- 2) 明确自己的工作要求，考核指标

案例：怀胎7月的销售冠军

- 3) 以更高的标准要求自己，保持敏感度

案例：培训助理的三项要求

- 4) 发现自己工作的价值（爱你所做，做你所爱）

小组分享：敬业故事会

## 三、做最能干的自己——专业主义

视频：追求者与逃避者

小组讨论：看到了什么？引申到我们的职场，生活又看到了什么？

### 1. 专业思维

案例呈现：曹祥云

### 2. 专业的三个标准

- 1) 高：高手，高目标，高水平
- 2) 精：精通，极致、精益求精
- 3) 快：速度，速度快，有效率

### 3. 专业力与福流状态

### 4. 如何成为专业选手

- 1) 坚定目标：天助自助者
- 2) 扬长避短：优势便是价值所在
- 3) 专注一事：成为无可替代的人
- 4) 了解规则：明规则和潜规则
- 5) 善于创新：模仿+改良
- 6) 塑造影响：专注关键要素

小组分享：我将如何把自己打造更专业

## 四、善用时间的复利——踏实

1. 猜一猜（海底捞、西贝莜面村）

### 2. 把握时间的复利

- 1) 易经乾卦的秘密
- 2) Y的23法则
- 3) 非洲毛尖草的启示

案例呈现：童文红

- 4) 内省自己，减少抱怨

### 3. 踏实比能力更重要

### 4. 职业发展的十个阶段

小组讨论：结合自己所遇到的实际情况来谈踏实的重要性

## 五、对自己负责——对“内在逃避者”say goodbye

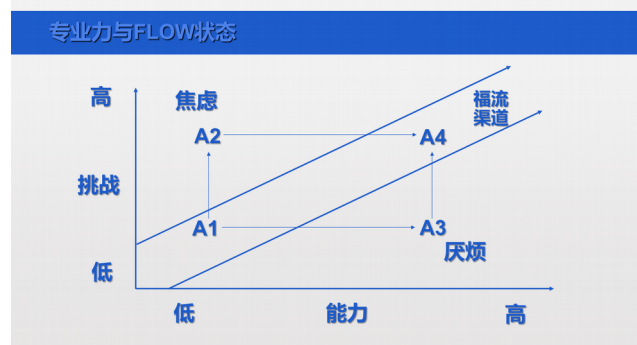
辩论赛：负责任会带来的坏处和好处分别有哪些？

1. 责任成就自己的人生

案例：杨小丽

2. 对别人负责其实就是为自己负责

### 3. 如何做到在工作负起100%的责任



- 1) 从我做起，把“我”看成一切的根源
- 2) 从岗位做起，坚信方法总比问题多
- 3) 往前推进，不让工作停止不前
- 4) 工作无小事，把小事也做的很到位
- 5) 拒绝拖延，立即行动

## **六、合作意识——唯有共赢才能赢**

**游戏互动：**搭高塔

**趣问题答：**合作心态

**案例呈现：**毛泽东的智慧

1. 懂得合作的人才有未来
2. 优秀团队成长曲线

**互动：**快速建立信任

3. 乔哈里视窗

### **4. 如何做到合作心态**

- 1) 欣赏他人，尊重对方
- 2) 彼此信任，学会包容
- 3) 充满热情，乐于合作
- 4) 诚实守信，勇于担当
- 5) 共同目标，彼此成就

## **第三讲：两套法则——高效能职场的忌讳与策略**

### **一、职场十忌讳**

1. 牢骚过旺
2. 自我辩解
3. 沟通之弊
4. 关注并议论是非
5. 缺乏长远规划
6. 工作状态亚健康
7. 自我验证的心态
8. 自我保护的文过饰非
9. 思维逻辑不严
10. 不言忠诚

### **二、职业人四大病毒**

1. 对人不知感恩
2. 对己不知克制
3. 对事不愿尽力
4. 对物不懂珍惜

### **三、高效职场生产力的四大策略**

**短片：**人生苦短

#### **1. 四大策略**

- 1) 品牌策略
- 2) 营销策略
- 3) 服务策略
- 4) 核心竞争力策略

#### **2. 升职必备**

**回顾总结：**

1. 企业最大的福利是什么？
2. 学习有没有用？
3. 如何做到持续地行动？

**结营：**团队表现奖颁奖