

职业化素养修炼

课程背景：

职业是人生事业的大舞台，有人做导演，有人做演员；有人做主角，有人做配角；有人在前台，有人在后台。我们扮演的角色不同，但都在这舞台上演绎着自己的职业人生。企业由员工组成，而高素质高度职业化的员工是企业生存与发展的核心竞争力。

“只有每个员工不断提高自己的核心竞争力，都成为专家，企业才具备核心竞争力。”——任正非

“首先创造优秀员工，然后才有制造电器的公司。”——经营之神松下幸之助

“企业核心精华增利在该组织内的人，其他的竞争力都是人的竞争力的外化。”——张瑞敏

课程收益：

- 培养主动承担责任并积极心态拥抱新的变化与挑战的职业素养；
- 培养双赢思维，平衡多方，建立有效职场人际关系；
- 掌握并有效梳理工作流程，结合相应工具提升实际操作能力；
- 不断精进，由内而外提升迭代自我，成为高效能职业人；
- 实现高效快乐工作，提升职场幸福力，为企业聚能增效。

课程时间：1-2天，6小时/天

课程对象：职场员工、新进员工等需要提升职场竞争力的人士

课程方式：理论讲解+案例分析+故事分享+角色扮演+情景模拟+实操演练+诊断点评

课程工具：SMART原则，思维导图，金字塔原理，头脑风暴，时间管理四象限，80/20原则，番茄工作法，JOHARI视窗

课程大纲

第一讲：解读员工职业化

一、新视角解读职业化

1. VUCA时代特征
2. 职业化表现形式
3. 职业化价值体现

讨论：现在的我——5年后的我

二、职场员工及角色认知

1. 挑战新角色——外在
2. 迎战新职场——内在

实操：自画像

三、迎接新时代职业化塑造

1. 职业化 KASI 模型
2. 职业化金字塔

四、企业对员工的角色期待

1. 上级的服从者
2. 同事的合作者
3. 规则的遵循者
4. 利润的创造者
5. 客户的提供者

6. 企业的代言者
 7. 有效的工作者
- 讨论：开启职场英雄之旅

第二讲：职业素养—职业心态

一、职业思维

1. 建立职业思维模式

探讨：学生思维 VS 职业思维

2. 冲破思维定势

案例：马帮邮递员“王顺友”

二、职场四类人

1. 不燃型与心态特征
2. 可燃型与心态特征
3. 自燃型与心态特征
4. 燃他型与心态特征

三、职业心态

1. 积极主动的心态
2. 空杯好奇的心态
3. 创新学习的心态
4. 利他服务的心态
5. 阳光快乐的心态
6. 感恩付出的心态
7. 责任自豪的心态

第三讲：职业素养—职业礼仪

一、职业形象影响力

1. TPOR 原则
2. 第一印象效应

案例：餐厅的VIP 座位

3. 客户的期望

讨论：客户会走向谁？

二、职场仪容礼仪

1. OL10 分钟化妆术
2. 商务男士面容修饰四部曲

讨论：男士公文包里最不能缺少什么？

三、商务着装礼仪

1. 世界政要着装品味欣赏
2. 男士西装着装规范

自检：找茬时间

3. 女士正装着装要求
4. 工作服也要穿出魅力！
5. 公务着装禁忌

四、职场商务礼仪

1. 称呼礼仪
2. 介绍礼仪
3. 名片礼仪

4. 握手礼仪

第四讲：职业素养—人际沟通

一、高效沟通五维训练

1. 心—双赢心态、用心沟通

案例：奥普拉的智能资本

2. 看—察言观色、双层观察

3. 听—认真倾听、换位思考

案例：GE公司的LEADER解释

4. 说—逻辑清晰、有效表达

5. 应—积极回应、有情有理

二、有效沟通 SMART 法则

1. Subject—主题重点

2. Materials—支撑材料

3. Assertion—观点主张

4. Reaction—回应及时

5. Trademark—特征特色

案例：GE公司的有趣培训法

三、有效沟通策略

1. 向上沟通要有胆量

2. 向下沟通要有心肝

3. 平行沟通要有肺腑

4. 客户沟通要有头脑

四、职场人际交往之道

1. 上司相处之道

2. 下属相处之道

3. 同事相处之道

五、职场沟通演练

1. 1分钟自我介绍

2. 工作汇报

第五讲 职业素养—时间管理

一、认识时间

1. What—时间的特性

2. Why—时间的价值

3. When—浪费的代价

二、管理时间

1. 引爆 8 小时

讨论：我的一天 24+-小时

2. 高效能时间管理

1) 四象限法则

2) 20/80 原则

3. 时间管理工具

1) 断舍离法

2) 零存整取法

3) 番茄工作法

- 4) 加减乘除法
视频：时间分配

第六讲 职业素养—情绪与压力管理

一、认识情绪

1. 情绪的力量
2. 情商与智商
3. 认识自己情绪

案例：从“害怕”到“愤怒”

4. 感知他人情绪

练习：五感全开

游戏：人体拷贝

二、情绪与压力管理

1. 辨识情绪三步法
2. 情绪传递的信息
3. 情绪调节力技巧
4. 与情绪为友

游戏：我们就是一个人

5. 正确认识压力

讨论：如何释放压力

6. 培养压力反弹能力
7. 与压力共舞之释放压力法