

培训课程：《职场精英基本功》

累死你的不是工作，而是工作方法

课程简述：

身在职场的年轻人常常有这样的烦恼，自己能力不错，工作努力，却总是升不上去？阻挡自己的或许不是人脉，不是执行力，而是工作方法与“情商”。职场需要的是什么？那些成功的职场精英是怎样工作的？成功精英或许并不是才能最出众的，而是他们大多数人都掌握了更加全面的职场基本功！

课程内容：

模块 1：职场形象力

- 一、 第一印象的自我管理
- 二、 你应该了解如何打理自己的外表。
- 三、 建立儒雅专业的印象，需要做多少细节的管理？

思考：你在使用网络或者微信的时候，是否发现已经失礼了，老板和同事对你已经有了不好的印象呢？

学习微信礼仪，场景案例分析

模块 2：职场沟通法则

问题 1：职场中的沟通到底有多重要？学习了解人际关系的核心

- 1) 管理层级不同，对人的沟通能力要求的变化
- 2) 职场中，高品质沟通的黄金时间法则

问题 2：在沟通中，我们如何经营对方的感受？

- 1) 工具学习：沟通三杯茶
- 2) 沟通中的 5 个高品质行为
- 3) 场景案例分析

问题 3：职场沟通中，如何与他人协作？

- 1) 沟通中的人性法则
- 2) 场景案例
- 3) 团队协作沟通工具：利害矩阵
- 4) 通准备三步走

5) 沟通案例实践

模块 3：职场思维与表达

问题 1、决定表达效果的要素是什么？

问题 2、如何做到分类表达才清楚呢？

问题 3、学习表达工具：结构化思维工作 4 步法

问题 4、如何让你的表达生动，并做到表达影响到？工具学习：表达田字格

模块 4：职场江湖的情绪管理

情绪≠小事，委屈、抱怨、焦虑都会成为我们职场中的绊脚石。我们需要学会分析与应对情绪，处理职场中的负能量。

一、 职场情绪的来源

二、 情绪的定义和分类

三、 情绪管理基本功训练

四、 如果处理你在职场中的突发情绪

五、 和情绪做朋友

六、 职场 10 个典型情绪场景分析与讨论

(1) 面对老板劈头盖脸的责骂，我们该如何应对？

(2) 工作上充满了各种压力，有时会在工作中表现出暴躁与情绪失控，如何解决？

(3) 与同事竞争关系，双方处处针对，工作无开展，怎么调整？

...

学习对象：职场新人，基层管理者

培训人数：30 人

培训时长：2 天