

---

# 职业化向心力与专业化高效力

主讲 韩丽

调查显示，初入职场 1-3 年的员工承受不了挫折与压力，一碰即烂，最不稳定、离职率最高；同时，1-3 年也是企业最易塑造出带有企业 DNA 特性的员工，所以在新员工培训上，更需要企业投入精力与时间，关注新人、培养新人。

本课程是通过提升员工的职业素养，提高其实际工作技能和理性应对工作的能力，便于对其管理和进行自我管理，使得员工担起岗位重任，从而提升整个团队的职业形象和组  
织绩效，形成企业发展良好的动力。

## ● 培训目标

- ◆ 树立职业目标，向职场达人迈进
- ◆ 面对工作中各种困难时的心态调整、应对策略与方法。
- ◆ 学会工作中的时间管理、目标管理、沟通等自我管理的技能提升。

📅 培训课时：2 天

📅 授课对象：新入职的员工，入职一年左右的新员工。

📅 培训技术：

理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、视频赏析、技术演练

📅 培训大纲

## 第一天 职业化向心力

第一讲：角色定位向右转：从业余选手转向职业选手

- 一、业余选手与职业选手的区别
- 二、你在为谁而工作
- 三、职业选手的特质
- 四、业余选手到职业选手的三阶段

第二讲：角色与职业相匹配向前看

一、客观认识自我职业兴趣

1. 实用型：(R)
2. 研究型：(I)
3. 艺术型：(A)

---

4. 社会型：(S)

5. 企业型：(E)

6. 事务型：(C)

## 二、职业胜任素质的基本维度

1、诚实与稳健

2、敬业与责任

3、服务与沟通

4、规范与自律

5、精细与卓越

6、竞争与创新

## 三、建立职业角色

1. 清晰角色定位

2. 明确主管及领导的期望

3. 明确工作的雷池：能做什么、忌做什么

## 四、职业生涯规划的基本原则：择己所爱、选己所长、择世所需、选己所利。

## 五、明确职业目标

1. 让梦想照进现实：

- ◆ 十年后你是什么样？
- ◆ 在金融职业的族谱里找准自己的“点”
- ◆ 千招会不如一招绝

2. 现在要该补充什么？

## 第三讲：塑造职业化向心看

### 一、积极心态

1. 积极阳光心态的影响力：

- ◆ 死亡与重生的力量
- ◆ 消极态度与积极态度对金钱的思维方式对比
- ◆ 消极态度与积极态度看待问题的角度对比

2. 创造职场快乐方法与训练

- ◆ 做一棵驾驭自己生命的积极树
- ◆ 方法：自我觉察→启动积极转换器→积极语言

- 
- ◆ 训练：结合工作的情景进行积极思维训练
  - ◆ 习惯：21 天养成积极思维的习惯

### 3. 快乐是可以传递的

## 二、走进能量库

1. 自信的心态
2. 遇到问题创造性思维解决问题
3. 被拒绝后的自我提示
4. 善于欣赏、包容心
5. 付出的精神
6. 感恩的心态

## 三、乐在工作

1. 把工作当作认真的游戏
2. 让顾客快乐
3. 投入
4. 选择你的态度

## 四、追求卓越意识

1. 工作不能“差不多”
2. 第一次就做对
3. 量变的积累与优势富集效应
4. 标杆赶超成长计划

## 五、翻越压力山

1. 什么是压力、什么是情绪
2. 寻找身边的压力源（工作、自身和生活）
3. 压力的生理、心理、社会不同的表现
4. 压力与效率的关系：倒U曲线
5. 压力与情绪的关系
6. 消除或减弱压力源的方法与演练：心理预演
7. 管控压力的方法：调整四种压力认知模式、管控压力小秘笈
8. 管控负面情绪的方法：焦虑、抑郁、愤怒、悲伤、抱怨等

## 六、挑战挫折谷

- 
1. 人生难免跌入挫折谷
  2. 面对挫折的六类表现：
  3. 认识莱斯特
  4. 挫折行动四部曲

## 第二天 专业化高效力

### 第一讲：高效能人士的时间管理

- 一. 时间管理的自我诊断
- 二. 时间管理的思维
  1. 游戏：《撕纸》
  2. 时间的特性
  3. 时间管理的本质
  4. 生命蓝图的规划模型
- 三. 时间管理的方法
  1. 四代时间管理的简介与对比
  2. 时间管理矩阵
  3. ABC 法则及 2/8 定律
  4. 见缝插针法
- 四. 提高时间效率的技术工具
  1. 思维导图帮您整理信息，提升效率
  2. 工作日志
  3. 封闭式清单
- 五. 有效应对拖延症
  1. 拖延症的危害
  2. 拖延症应对方法：
    - 1 番茄工作法
    - 2 快乐预测法

### 第二讲：目标管理

- 一. 对个人与企业的作用
- 二. 目标管理流程
- 三. 如何制定目标
  1. 互动：制定自己小组的团队目标
  2. 三有原则：有时间、有价值、可考核
  3. 结果定义的训练
- 四. 如何进行目标分解
- 五. 4R 进行目标管控
- 六. 高效人士锁定目标、专注重复

### 第三讲：高效沟通

- 
- 一 . 沟通的三大要素 ;
    - 1. 要素 1 一定要有一个明确的目标
    - 2. 要素 2 达成共同的协议
    - 3. 要素 3 沟通是传递 : 信息、思想和情感
  - 二 . 沟通的两种方式 : 语言沟通、非语言沟通
  - 三 . 与不同类型人沟通的策略
    - 1. DISC 测试
    - 2. 猫头鹰/考拉/老虎/孔雀/变色龙
    - 3. 对应式沟通技巧
    - 4. 情境练习 :
  - 四 . 与上下级沟通的策略
    - 1. 向上沟通 , 请领导多做选择题
    - 2. 平级沟通 , 勤于思考善于交流
    - 3. 有效沟通 , 化解下属间内耗矛盾