



## 职业化技能提升

- 
**职业人的自我管理**  
 角色、情商、性格、胜任力。
- 
**知人知心团队沟通**  
 沟通模型、三级沟通、沟通技巧。
- 
**人际关系与三级协作**  
 人际交往、责任范围、工作配合。
- 
**职业人执行力提升**  
 执行思维、执行标准、执行技巧。
- 
**职业生涯规划管理**  
 路线选择、内驱动、环境分析。
- 
**高效时间管理**  
 浪费因素、管理技巧、工作组合。

## 职业人的自我管理

### 课程背景：

“道”是万物万法之源，创造一切的力量；德是为顺应自然、社会和人类客观需要去做事的行为，不违背自然发展规律，去发展自然、发展社会，提升自己的践行方式。

道是在承载一切；德是在昭示道的一切。罪莫大于无道，怨莫大于无德。现代社会职业人由于受到社会陋习的影响，价值观扭曲，造成职场中出现不良行为。职业道德是指人们在职业生活中应遵循的基本道德，即一般社会道德在职业生活中的具体体现。是职业品德、职业纪律、专业胜任能力及职业责任等的总称，属于自律范围，它通过公约、守则等对职业生活中的某些方面加以规范。

本课程结合当下时事与职业发展规律，全方位为职业人塑造正确的自我认知，养成良好的职业品德，提升职业人的胜任能力，有效突破职业发展瓶颈，使学员达成生活与工作的平衡。

### 课程收益：

- 认识自己与人生轨迹确立；
- 发现自己新的改善空间；
- 确立自己当下的人生目标
- 鞭策自己建立职业道德的标准；
- 突破自己建立全新的学习计划；
- 反思自己建立成长循环系统。

课程时间：1天

课程对象：全员

课程人数：30人

**培训形式：**理论 60%、实战演练 15%、案例讨论、游戏 15%、经验分享、答疑 10%

**课程内容：**

### 一、我是谁？

- 1、人，为什么难以认识自己？
- 2、人，什么时候可以认识自己？
- 3、人，认识自己的几个方面
  - A、思想
  - B、视角
  - C、心态
  - D、性格
  - E、能力
- 4、人生的基本规律与各阶段目标
  - A、求学——开启人生
  - B、而立——标准人生
  - C、不惑——推进人生
  - D、知天命——控制人生
  - E、耳顺——认识人生
  - F、从心所欲——享受人生

### 二、我怎么了？

- 1、德与财
  - A、浮躁的社会
  - B、混沌的人生
  - C、复杂的环境
- 2、职业道德的四项标准
  - A、习惯
  - B、底线
  - C、素质
  - D、品德
- 3、社会现状与道德反思
  - A、对职业道德已经麻木
  - B、对社会道德理所应当的忽略
  - C、对别人的存在变得冷漠
  - D、潜规则横行天下
- 4、各行各业威胁我们的生存
  - A、对衣食住行的困惑与担忧
  - B、坚持自我还是同流合污
    - a、案例：库克的强力拒绝
    - b、案例：松下的社会责任
    - c、案例：朱镕基的自信与责任
    - d、案例：周恩来的道德与操守
    - e、案例：德蕾莎的牺牲与奉献

### 三、我该如何？

- 1、了解职场矛盾
  - A、管理矛盾

- B、认知矛盾
  - C、协作矛盾
  - D、资源矛盾
- 2、明确是非对错树立明确的价值观
- A、消除影响判断的心理壁垒
  - B、认知团队与个人利益的关系
  - F、提升责任智慧
  - G、重新定位我与别人的关系
- 3、职业人的五大误区
- A、自卑——好像突然间变笨了
  - B、害怕犯错——这是一个致命的错误？
  - C、希求宽容——他应该更受宽容吗？
  - D、嫉妒——他凭什么比我好，凭什么做我的上司
  - E、孤独——没有人可以理解我
- 4、印象管理，建立自我品牌
- A、对于个人品牌的理解
  - B、打造职业化形象
  - C、调整每天的面部表情
  - D、突破自我，强制与人分享
  - E、深刻理解“职业操守”
  - F、负面印象管理的思维转化
- 5、了解领导用人思维
- A、员工的四个层次，自我定位
  - B、针对不同层次领导的用人思维
  - C、领导担心什么
  - D、领导反感什么
  - E、如何让你的领导了解你
- 6、21世纪对职业道德的标准