

你的职场名片——职业素养修炼

课程背景：

每个人希望在职场上发展顺利、希望获得良好的工作习惯、希望工作上享有更多的自主、希望拥有赢得职业赞誉的技能、希望有自己的职业规划蓝图、希望有一道职业通关金牌。

随着我国经济体量的不断发展，各种类型的企业在职场上获得更多更快的发展机遇和挑战，而无论何种类别企业，职场人获得良好积淀和发展的根本是职业化理念的树立和职业素养的形成，这是一个职场人生存发展的基本守则，也往往是容易忽略的制胜宝典。这关乎个人职业发展和企业快速高效运转的核心。因为缺乏经验和对职业发展的一些规律缺乏了解，很多人在职业发展过程中走了不少弯路，所以职业化培训对学员和企业都大有裨益。

课程收益：

- 理解职业化的意义和价值，了解职业规划的意义和方法
- 掌握主动积极的思维模式，建立影响力
- 正确理解自己与企业的关系，融入企业
- 找到职业驱动力，建立责任感
- 掌握在不同的职业场合应有的行为、职场人际沟通技能
- 掌握时间管理和工作事务处理的基本方法

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：新入职员工、希望通过升级职业素养提升绩效的员工

课程方式：理论讲授+案例分析+小组讨论+现场互动

课程体系：以价值驱动认知、以意义启发动机、以工具给予实效、以路径指引方向

课程大纲

导入：职业化的意义

一、为什么要树立职业素养？

1. 职业保障
2. 树立自己的职业品牌

二、职业素养三维度

1. 观念明确
2. 职场情商
3. 行为习惯

案例分析：电台女主播的职业滑铁卢

第一讲：职业发展基石——职业化观念和定位

一、职业化态度

二、态度比技能更重要

1. 创业心态——为自己工作
2. 积极心态——热忱地工作
3. “游戏”心态——快乐地工作

讨论：职业心态的3类问题

- 1) 团队中存在的价值是什么
- 2) 钱以外的工作动力是什么？

3) 什么可以成为下一步的目标？

三、明确角色定位

1. 资质定位——特长和经验
2. 偏好定位——兴趣点和价值观
3. 需求定位——企业和部门需求
4. 角色定位——岗位职责角色

四、确立工作引擎

1. 找到自己的价值点
2. 找到薪酬以外的工作动力

五、如何确立职业锚

1. 个人愿景和岗位远景相结合
2. 工作目标和发展目标相结合

第二讲：职场通关利器——职场情商

一、情商之根源——自我觉察

1. 了解自身的习惯状态
2. 克服习惯性的反应
3. 第三方观察者
4. 提升自我觉察的五种态度

二、情商之本质——自我管理

1. 分析情绪触发因素
2. 警惕踢猫效应
3. 情绪管理 ABC 法
4. 找到自身的不合理信念
5. 运用当下的力量

三、情商之动力——自我激励

1. 阿特金森理论
2. 影响自我激励的要素
3. 自我激励引擎——成就动机的因素
4. 巧用马斯洛层次需求理论

讨论：我们的内驱力从哪来

5. 自我激励的小技巧

四、情商之核心——理解他人

1. 读懂他人肢体语言
2. 读懂他人的需要
3. 读懂他人的价值观
4. 如何运用同理心

五、情商之关键——职场人际沟通

1. 不同人际风格
2. 不同人际风格的行为特征
3. 人际风格沟通要诀

讨论：如何与不同人际风格良好沟通

案例分析：你的人际风格下对应的职业行为要点

第四讲：职场通行证——职业化行为

一、了解职业规范

1. 何为职业规范

示例：非职业行为

二、注重学习和个人能力成长

三、思维、学习，执行能力助力管理素养

案例分析：你选择谁？——职业行为对我们的影响到底有多大？

行为体现素养：什么行为表现影响到别人对你的判断

案例分析：实际工作中几类职业工作场景

第五讲：职场升值保障——职场效能与协作

练习：什么占了我们工作的绝大部分时间——效能与协作的重要性

案例分析：问题出现在哪里？

一、工作效能存在的障碍

1. 时间管理问题——分不清轻重缓急

2. 工作任务与上级的确认沟通

3. 自我成效管理

二、时间管理——保证沟通协作

1. 工作事件分类

2. 列出优先顺序

3. 利用时间管理工具

4. 资源的整合利用

三、团队合作

讨论：你理解的团队合作的意义

1. 团队是 $1+1>2$ 的平台

2. 你在团队中的角色

3. 如何融入团队

小组练习

第六讲：职场生命力——职业发展

一、职业发展自我规划

1. 自我评价

2. 职业兴趣

3. 胜任能力

4. 结合岗位

练习：我的职业规划

二、个人发展的方法

1. 组织安排

2. 自己创造

3. 自我超越

【课程回顾、总结、行动计划】