

积极心态与职业生涯规划

课程背景：

曾把前国足带到世界杯赛场的教练米卢说过“态度决定一切！”心态决定了一个人看待世界的视角，决定了一个人将采取什么样的行为面对工作和生活。面对同样的工作，积极心态的人看到的是机会，是希望，而消极心态的人看到的缺是风险，阻碍。在积极心态的驱动下，员工往往采取主动、迎难而上的行为。这对于职场新人来说，尤为重要。既影响着周围同事、领导对自己的看法，也决定了个人的职场发展。可以说，在职场里，员工的心态决定了员工的成就。

职业生涯规划是对个人职业乃至人生进行计划的过程，它可以让员工尽早的确立个人目标，识别自身特质，基于岗位胜任力要求，确定个人行动计划。有了良好的职业生涯规划，可以让员工少走不必要的弯路，提升工作效益，达到个人和组织的双赢结果。

课程收益：

经过培训，学员将能够：

- 意识到建立积极心态对于个人成长和成就的重要影响
- 建立五种积极心态，面对职场中的挫折，积极面对工作，提升主人翁意识
- 识别人工智能对于传统业务的挑战，具备危机意识，产生行动力
- 根据职业发展的阶段模型，判断自身所处的职业阶段，识别挑战，思考应对策略
- 根据职业能力清单，盘点个人能力现状，基于职业目标，列出行动计划

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：新入职员工，刚参加工作的员工，工作心态需要正向调整的员工等

课程方式：老师讲授、案例分析、情境模拟、学员互动

课程大纲

第一讲：心态概述

一、什么是心态

互动练习：“你看到了什么”

1. 心态的内涵

二、心态的重要性

1. 心态对行为的影响

2. 心态对身心健康的影响

3. 心态与个人的成功关系

第二讲：员工应有的五种积极心态

一、积极心态

1. 积极与消极的心态对比

2. 识别常见的被动心态：“我没办法、我无能为力、这事不怪我……”

3. 将被动心态转化为主动心态的方法

个人练习：“建立个人积极心态”

二、空杯心态

1. 经验对于个人成长的积极与负面作用

互动练习：“ABCD正方形拆分”



视频材料：《先入为主是如何影响思维判断的》

2. 虚心学习对于个人职业成长的意义
3. 空杯心态在同事关系以及上下级关系中的应用

三、感恩心态

案例故事：《一碗米是恩，十碗米是仇》

1. 为什么要感恩
2. 心态转换：如何看待不帮忙的同事、如何看待自己的对手

小组讨论：“假如我是行长，是否会聘用现在的自己？”

3. 理解与上级

四、宽容心态

案例故事：《海尔是海》

1. 认识人与人的差异性：内在价值观以及外在行为风格

互动练习：“价值观站队”

2. 宽容心态对于团队协作的意义

小组讨论：“西游记团队为什么能成功？”

3. 宽容心态对健康的意义

五、主人翁心态

案例故事：《新娘子打老鼠》

小组讨论：“保安和武警，谁受游客的尊敬？”

1. 个人身份意识对于行为的影响
2. 主人翁心态对于个人成长的意义
3. 打工者心态与主人翁心态的对比

第三讲：职业生涯规划

一、职业生涯规划的重要性

1. 人工智能对传统岗位人员的挑战
2. 目标对于个人成就的重要性
3. 哈佛大学的数据调查

二、如何做好职业规划

1. 职业发展模型
2. 职业发展三阶段的策略：适应期、成长期、稳定期

小组讨论：“跳槽还是继续干？”

三、成就更好的自己

1. 能力面对的三个区域：舒适圈-学习圈-恐慌圈
2. 提升能力的三个策略
3. 职业能力清单
4. 个人能力盘点

个人练习：制定个人职业成长计划

注：课程开始和结尾各有 0.5 小时的暖场及复习活动。课纲可以根据客户需求进行定制化设计。