

职场必备的思维、心态与素养

课程背景：

经过“十年寒窗”的学习，学生们从校园走进职场，开始面临人生中的另一个重要领域的挑战。有些员工尽管在职场中已经打拼数月，甚至几年，但自己却仍然感到力不从心，不能很好的胜任职场的要求。职场环境毕竟与校园环境有着巨大的不同，一个人的成长和收益在智商之外，还取决于思维方式、态度理念、沟通方式、团队协作等方方面面。

另外，一个人的行为和态度还影响着团队乃至公司整体的业绩。企业之间的竞争就是人才的竞争。企业在提升员工的个人素养方面的投入，一方面可以提升个人能力，从而提升企业的竞争力，另一方面也可以提升员工对企业的忠诚度，从而更好的为企业服务。因此，重视培养提升员工的个人素养，无论对个人，还是对团队和企业，都有着非常重要的意义和必要性。

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：职场新人，新入职员工，需要提升综合职业素养的员工

课程方式：讲师讲授、案例分析、小组讨论、情境模拟、视频教学

课程收益：

通过培训，学员将能够：

- 说出个人成长的三个基本素养以及与团队协作必备的三个素养
- 在面对压力和挫折时，用“成人思维”代替“巨婴思维”，并选择适当的行为应对，避免非理性的行为
- 用长远的眼光看待职业发展，为自己树立长期和短期目标，会做目标任务分解
- 对工作任务进行分类处理，优先完成重要工作，避免不必要的干扰
- 用“双赢思维”处理个人与企业，个人与团队的关系
- 识别互动对象的沟通风格，使用对方可接受的方式与其沟通，增进理解，提升沟通效率
- 建立团队协作意识，用包容的心态处理团队内部差异，努力实现 1+1 > 2 的协作效果
- 意识到情商的重要性，能调整个人过激情绪，并对他人表现出同理心

课程大纲

导论：优秀员工的职业素养模型

视频材料：《品格决定成就》

1. 三项个人成长的必备素养：积极主动、目标引领、效率提升
2. 三项团队协作的必备素养：双赢思维、知己解彼、情商的觉察与应用

第一讲：建立积极主动的思维

案例故事：《守株待兔的思维启示》

1. 思维——行为——结果模型
2. 从量变到质变，从刻意到习惯

3. 刺激与反应模型

- 1) “巨婴式思维”特征
- 2) “成年人思维”特征

小组讨论：不成熟员工的“巨婴式思维”及行为

- 3) “我对领导有意见，因为领导没有采纳我的建议”
- 4) “公司给我发多少钱，我就干多少工作”

第二讲：用目标引领自己

个人练习：“假如我有空闲的一天，我会…”

案例故事：《游泳冠军》

1. 构建自己的“生命平衡轮”：健康、学识、财富、家庭、社交、爱好、事业

- 1) 原则一：“不满，抓重点”
- 2) 原则二：“不圆，提效率”

2. 树立自己的人生目标

- 1) 个人内驱力的来源——“身份觉察”
- 2) 激发内心的卓越品质

互动练习：“激发彼此的卓越品质”

3. 我的人生宣言

- 1) 偶像法
- 2) 图腾法
- 3) 墓志铭

第三讲：提升工作效率

案例分析：《又失去了一次升职的机会》

一、工作任务的分类方法及标准

1. 个人工作任务分类练习
2. 工作任务分类示例
3. 区分重要性的标准
4. 区分紧急的标准

二、处理工作任务的优先顺序

1. 处理重要不紧急工作任务的情境
2. 如何减少重要紧急工作任务的干扰
3. 如何应对多重紧急任务

三、工作效益的“80/20”法则

1. “80/20”法则的内容
2. 识别自己的“80/20”，既“我效益的主要来源”
3. 反思自己在四类工作任务上的时间投入
4. 对比高效人士的时间投入

第四讲：用双赢思维处理个人与团队关系

铺垫活动：“太极推掌”

小组讨论：“如果我的目标与企业的不一致怎么办”

案例分析：《郁闷的医学博士》

1. 积极的看待自己的工作岗位
2. 合作伙伴不想双赢怎么办
 - 1) 目标升级法
 - 2) 资源开发法
 - 3) 威胁法

3. 建立情感账户

- 1) 我的影响力来源
- 2) 情感账户对于双赢关系的意义

视频材料：《感人的首长》

第五讲：知己解彼的沟通艺术

一、沟通的障碍

1. 以自我为中心的倾听
2. 忽略对方的表达
3. 让人郁闷的提问
4. 伤心的反馈

二、四种人际行为风格的特点

1. DISC 自我测评
2. 四种风格人士的优势与挑战

视频材料：《无法通过的军售提案》

小组讨论：“三国人物的风格确认”

小组讨论：“西游记人物的自然风格与工作风格”

三、有效表达的四要素

1. 客观事实
2. 我的感受
3. 我的需要
4. 表达诉求

第六讲：情商的觉察与应用

一、情商低下的行为恶果

二、关于情绪的认识

1. 情绪的来源

视频材料：《进化武器》

2. 情绪的产生以及对理性思维的影响
3. “正向与负向的情绪能量层级”
4. 过激情绪与疾病

三、情商的定义及影响

案例故事：《武士与僧人》

1. 情商的定义

视频材料：《棉花糖试验》

2. 情商对个人工作以及家庭的影响

四、修炼人际互动中的高情商行为

1. 同理心倾听他人
2. 听出对方的意图
3. 激励人心的表达方式

备注：课程的开始和结尾各有 0.5 小时的破冰及复习活动