

塑造高职业素养的 6 个好习惯

课程背景：

随着 90 后 95 后成为了职场主力！

年轻的他们不管成长背景、思维模式、工作的动机都跟 70、80 后不一样。

此时企业给新生代的他们塑造的职业素养模式，也建立在他们的不同上，并在不同引导到与企业文化的匹配中，以便企业与他们的合作互动能更顺畅。新生代职业素养塑造，更强调对员工工作动机、情绪、个性的尊重，共同打造多元尊重的合作环境。

课程特色：

- 结构化思考：思路清晰，有效表达
- 情景化互动：实战互动，寓教于乐
- 系统化实施：系统呈现，分段实施
- 工具化落地：工具运用，实效落地

课程收益：

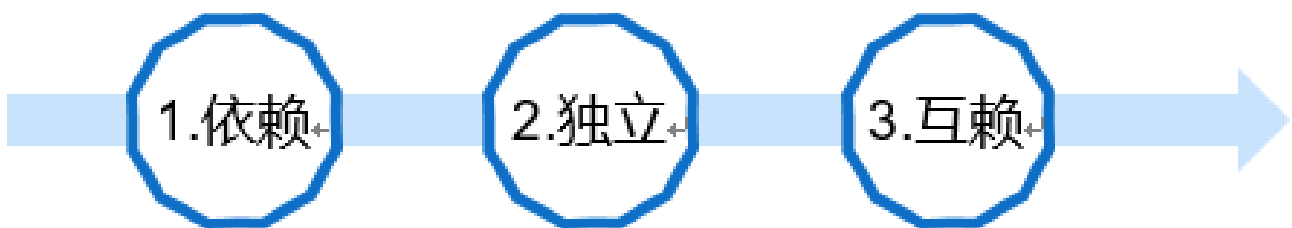
- 认知职业素养模型，强化个人和团队效能意识。
- 明确职业素养六项修炼的具体内容，清晰个人自我定位。
- 掌握职业素养的有效工具和方法，突破固有思维，并将此与工作相结合。

课程对象：各企业、单位中基层领导、员工

课程时间：2 天，6 小时/天

课程风格：讲师讲授、影视分析、案例讨论、互动交流、分组讨论、角色扮演

课程模型：



课程大纲

课程导入：你为谁而工作？

小组研讨**精益之道——思维方式**

第一章：依赖期——我为你工作

第一讲：担责任——积极主动

1. 积极与消极

案例分析：Jack 的一天

2. 选择在我

案例分析：选择比天赋更重要

工具练习：积极主动的核心、积极行动三步曲

3. 关注圈与影响圈

案例分析：不可能的故事

第二讲：调情绪——知彼解己

一、情绪压力指数测评

现场测评

二、压力源探寻

觉察体验：自我压力觉察（自我评分）

三、面对情绪压力的四种状态解析

小组研讨：我在情绪压力状态下的应对模式

四、情绪胜任力指数测评

现场测评

五、三脑与情绪的互动模式

1. 爬行脑+情绪脑启动：失控

2. 智力脑启动：理智

案例：**Allen** 的困惑

六、从三脑的运行模式建立情绪管理能力

1. 爬行脑：正念呼吸

2. 情绪脑：快速和谐

3. 智力脑：非暴力情绪沟通

小组练习：正念呼吸、快速和谐技术、非暴力情绪沟通

七、面对他人情绪的方式——支持四部曲

小组练习：我看见你的情绪

第三章：独立期——我为自己工作

第三讲：聚目标——以终为始

一、定目标

小组研讨：我的人生目标

1. 执行四原则

案例分析：我的使命

2. 目标 SMART

案例分析：好目标的特点

工具实战：设定好目标

3. 滞后性指标与引领性指标

案例分析：两种思维：传统思维与高效能执行的思维

工具实战：高效执行四法

二、做计划

案例分析：5年后的我

工具实战：计划七步法

三、有总结

案例分析：以终为始的总结

第四讲：理时间——要事第一

一、时间管理矩阵

案例分析：奔忙的困境

工具实战：时间管理四项法

二、工作效率飙升的法宝：生产力金字塔

工具实战：计划工具

第四章：互赖期——我为利己利他利企业工作

第五讲：融团队——借力协同

一、借力双赢

案例分析：人际交往的六种思维模式

二、协同共进

案例分析：自我觉察与4P协同

工具实战：沟通协同三步法

三、冲突管理

案例分享：情绪电梯

四、缓冲模式

1. 3F倾听：事实、感受、意图

2. 同理心训练

案例练习：小张的烦恼

第六讲：超自我——创新学习

一、创新：思维引爆

1. 战略层面：创新两个路径

2. 践行层面：创新的公式

工具实战：创新三步法

二、学习：不断更新

1. 整合式学习：优化知识结构

2. 研制式学习：运用管理工具

3. 反思式学习：实现自我超越

工具实战：复盘内省

【课程回顾、写给未来自己的一封信、祝福、合影】

说明：本课纲为通用版本，培训前会与企业方沟通，把握最真实的需求情况，做个性化方案调整，把培训价值放在第一位，让学员更加满意。