

《玩转职场——积极工作与团队建设》

模块一、积极工作：如何保持工作中的积极情绪

一、 职场探索

- 1、工作对于你意味着什么？
 - a) 任务
 - b) 事业
 - c) 使命
- 2、你工作的目的是什么？
- 3、工作与情绪的关系
- 4、公司需要什么样的员工？
- 5、什么叫职业化？

二、 八大职业心态训练

- 1、积极主动
 - 2、团队精神
 - 3、责任心
 - 4、敬业精神
 - 5、自信
 - 6、乐观
-

7、感恩

8、追求完美

三、 如何保持工作中的积极情绪

1、认识你自己

2、保持对生命的好奇

3、换个角度思考问题

4、把有意义的事情做得有意思

5、多和积极乐观的人在一起

6、敢于自黑，多点自嘲精神

模块二、发展事业，发挥你的职业潜能

一、 在新岗位上取得成功

1、遵守组织的规定和工作要求

2、了解基本的工作尝试

3、不断学习

4、应对组织考验

5、避免缺勤

6、建立良好的职场人际关系

二、 职场人际关系与沟通技巧

- 1、 职场人际关系的特点
- 2、 人际关系的六大误区
- 3、 沟通的概念
- 4、 沟通的重要性
- 5、 沟通中常见的障碍
- 6、 倾听技巧
- 7、 表达技巧
- 8、 非语言技巧
- 9、 平级沟通——与同事沟通的技巧
- 10、 向上沟通——与领导沟通的技巧

三、 目标管理与时间管理能力

- 1、 目标——前进的动力
- 2、 如何设立目标
- 3、 制定有效的计划
- 4、 时间管理技巧

四、 职业生涯发展策略

- 1、 内部晋升
-

2、迂回前进

3、制定职业生涯的“B计划”和个人职业规划

模块三、团队建设（团体心理辅导）

一、认识团队

1、团队的概念及特征

2、团队的意义

3、团队形成的四个阶段

4、评估：自己团队所处的阶段

二、高效团队的特征

1、目标明确

学员分享：如何在本团队中形成明确的目标

2、分工合作

学员分享：如何在本团队中进行分工、合作

3、优势互补

讨论：西游团队为何可以取得真经

4、高效沟通

练习：团队中的沟通技巧

三、 团队精神塑造

- 1、 团队活动：捉乌鸦
- 2、 团队活动： 人际敏感训练
- 3、 团队活动：齐眉棍

四、 学员交流分享

- 1、 学员分享活动体验
 - 2、 学员分享如何把所学应用在工作中
 - 3、 讲师总结
 - 4、 拍毕业照
-