

职业素养提升

主讲人：刘艳萍

【课程背景】

从电力部设立，到电力部撤销转而成为国家电力公司，再到国家电力公司面临拆分。电力行业改革的脚步从未停歇，作为一名电力人，如何应对日新月异的时代变迁和企业改革。提升自己的职业素养是门必修课。

【课程特色】

- 理论实战，学之能用；
- 严谨有趣，案例精彩；
- 情景互动，学员分享；

课程时间：6 小时

课纲内容

一、如何成为职业人

1、什么是职业人

职业人就是懂得自我经营的人

2、职业人要注意经营的素养

显性素养：知识和技能

隐形素养：职业道德和职业态度

二、从企业人到职业人的转变

1、本质：从业余到职业化的转变

- 做事没有条理——思路不够清晰
- 做事虎头蛇尾——缺少执着精神
- 做事马虎大意——没有良好的工作习惯
- 做事喜欢找借口——执行力不足
- 闷头做事不汇报——不懂与领导沟通的重要性
- 表面一套背后一套——缺乏真诚待人的态度

互动讨论---思考：我们有没有这样的问题？

2、职业人的三个特点：

敬业、专业、职业

A. 敬业：敬重自己所从事的工作，并引以为自豪、

深入钻研探讨，力求精益求精

“一个人能够把本职工作当成自己的事业来做，那么他就成功了一半”

B . 专业：对于业务的深度思考和理解

预判性，也称为判断力

熟练的行为和语言：

细节体现专业

C . 职业：训练有素、行为规范

尽量用理性的态度对待工作

合适的时间、合适的地点、做合适的事情：做事的深浅-所谓的火候

职业技能的标准化、规范化、制度化

表面是穿着，实质是气场&气质

三、打造职业人核心技能

1、缔造阳光心态开创成功人生

a 打造和谐的人际关系

工具：人际关系“赋能”模型

b 设计人生，我的人生我做主

工具：如何设立目标

c 扔掉拐杖，学会独立行走

案例分析：什么是真正的爱

2、情商培养

A、如何管理自己的情绪

工具：萨提亚冰山模型和理情疗法 ABC

B . 逆商

合理缓解压力的 6 大类 35 种方法

压力测试和练习

四、打破固有思维，完美蜕变

1、忌鸵鸟综合征，不找借口是改正错误的第一步

2 反木桶理论，提升你的不可替代性

3 善用 5why 分析，培养自己的好奇心

4 拒绝拖延症，一只藏在脑海的猴子

5 断舍离思维，丢掉你不必要的包袱

6 不断创新，换个方向人生从此不同

分组练习讨论：

案例：如何利用现有工具完成团队目标（打破固有思维练习）