

《职业素养与压力管理》

【课程背景】

员工工作热情不足，工作效率不高，自我压力不够都是职业素养缺失的表现。

职业素养就是一种工作状态的标准化，规范化，制度化，即要求员工履行组织交代下来的岗位职责，专业地完成到最佳，准确扮演好自己的工作角色。明白“可为与不可为”。

提升员工的素养和行为规范，已经被越来越多的企业重视，华为、联想集团等优秀企业已经把“员工职业素养培训”课程列为每年例行课程。他们把该科成为“常规武器”。

压力是现代社会人们最普遍的心理和情绪上的体验。所谓“人生不如意十之八九”，任何人的人生，都不可能总是一帆风顺，坎坷挫折时有发生。面对种种不如意，人们常常会焦虑不安，内心体验到巨大的压力。

作为企业的管理人员不只希望员工能有高昂的工作状态，更多是希望员工能有幸福美满的生活状态，因此，“压力情绪的管理”是企业管理人员对员工人文关怀的直接体现。

【课程目标】

1. 提高员工的工作效率
2. 增加员工的自我期待值，创造更好的成绩
3. 减少不必要的压力，减少工作上的阻力
4. 增加员工的工作与生活幸福指数
5. 提高员工的工作热情

6. 建设规范的企业文化

【课程时间】

1天（6h）

【课程对象】

一线员工 中层干部

【课程特色】

理论讲授 案例分享 实操演练

【课程大纲】

第一章 职业素养

1. 职业人的定义
2. 职业人的职业化的表现：
 - (1) 职业化的工作形象
 - (2) 职业化的工作习惯
 - (3) 职业化的工作素养

第二章 职业人的心理定位

1. 个人与组织的关系
2. 职业人应该有的自我认知
3. 职业人应具备的角色意识
4. 职业人应遵守上职业道德

第三章 职业人的五项素养

1. 忠诚敬业
2. 积极乐观

3. 结果思维

4. 客户思维

5. 外包思维

第四章 高效沟通

1. 沟通的三个层级

(1) 关注事情

(2) 关注情绪

(3) 关注人

2. 沟通的信息传递

(1) 语言表达

(2) 肢体表达

(3) 话外音

第五章 压力

1. 压力的定义

2. 压力大来源

3. 压力对于生活的影响

第六章 降低压力的方法

1. 呼吸解压法

2. 肌肉放松术

3. 冥想解压法

4. 绘画解压术