

# 入职第一课

讲师：梁栋

## 【课程背景】

应届毕业生进入职场，面临着人生最重大的角色和认知转变，从家中的衣来伸手饭来张口的依赖型人格逐步向自己的人生自己负责的独立型人格转变。而我们的校园中却没有合作、沟通、思维方式等方面的教育，所以大量的毕业生从学校走向职场时困惑不已，面对职场、社会的时候举步维艰。面对如此情况，新员工的心态、素质、技能的培训就必不可少，本课程从应届生的角色转换入手，帮助他们面对职场、社会的沟通、目标管理、待人处事等方面的能力，同时培养他们积极主动、目标导向、合作共赢的心态。帮助他们顺利度过职场最初的阶段，也为公司提供培养人才的方向。

## 【课程收益】

1. 帮助新员工完成从校园到职场的角色转变；
2. 建立新员工积极主动、目标导向、合作共赢的心态；
3. 提供可提升沟通、目标管理、待人处事的原理及工具；
4. 工作、非工作场合礼仪学习，加速新人提升；
5. 激发新员工士气，加速公司培养新人目的的达成

## 【课程特色】

场景化：结合讲师多年职场经历，设置各种场景，引发学员思考；

趣味化：案例分析、讨论互动等多种方式，帮助学员更好理解和吸收课程内容；

工具化：有理论必有工具，帮助员工明白原理的同时，也有提升途径。

科学化：每一个理论、方法、工具都有其科学依据，避免讲空话、大道理，让学员有意愿接受。

**【课程对象】** 新入职员工

**【课程时长】** 1-2 天 (6 小时/天)

## **【课程大纲】**

### **一、角色转换**

#### 1、校园人与职场人

##### 1) 校园人、职场人的特征

演练：特征小组讨论

#### 2、职场常见问题

##### 1) 常见问题

演练：最牛女秘书案例研讨

### **二、高效沟通**

演练：打开拳头的练习

#### 1、沟通的前提

##### 1) 尊重

##### 2) 不尊重的表现

演练：不尊重表现的小组讨论、分享

案例：工作、生活场景中的不尊重案例

#### 2、沟通的基本原理

##### 1) 自尊与尊重的关系模型

视频：《一禅小和尚》

案例 1：习得性无助实验

案例 2：谄上骄下的案例

案例 3：车间改革失败的案例

2) 被尊重的公式

3、3F 倾听

1) 三层倾听的表现

演练：小组讨论 500 万

2) 3F 倾听

案例：车间冲突的解决案例

4、工作汇报（向上沟通）

1) 及时反馈模型

2) 结构化表达

演练：小王的报告

3) 报告的时机

5、沟通的小技巧

### 三、目标管理

1、寻找目标

1) 人生目标

演练：幸福拍卖

2) GROW 模型

演练：GROW 模型练习-买房子

#### 四、知人善待-**DISC** 行为理论

##### 1、DISC 理论及起源

1) DISC 起源

2) 两维四分法

案例：关注人、事的案例

##### 2、DISC 四个特质

1) 四个特质的特点及应对

案例：四特质代表人物

2) 视频分析 DISC

视频：四个特质视频分析

演练：识别 DISC 测试

#### 五、职场礼仪

##### 1、常见场景礼仪

1) 握手的礼仪

演练：握手演示

2) 介绍的礼仪

演练：自我介绍练习

3) 座次礼仪

演练：进出电梯练习

##### 2、其他礼仪

## 六、总结、答疑