

——人生第一堂职场课

授课讲师：何慧

【培训目的及意义】

新员工常常面临着以下诸多的问题：

如何尽快完成校园人到企业人的角色转换？

如何迅速了解企业，熟悉自己的工作？

如何适应自己的上司，面对自己的同事？

如何提升职业素养，适应企业文化？

作为职场新人，特别是校园招聘的应届生，既要完成从“学生”到“社会人”的角色转变，又要完成心智模式及职业技能蜕变，无疑需要经过较长的适应期方能为企业创造效益。本课程针对 90 后新员工的特点，将其需要学习和掌握的职业素养、职场规则及基本礼仪，设计成形象关、心态关、品德关和沟通关四个通关训练，帮助新员工快速建立全新的职场规则，完成角色转变，融入企业文化。

【课程效果】

- 1、 实现从校园人到企业人的角色转变，正确认识职场；
- 2、 帮助学员快速适应职场规则，提升综合职业素养；具备实用技能；
- 3、 促进学员快速调整职业心态，胜任工作岗位。

【课程对象】 新入职员工、校园毕业生

【培训时限】 2 天，6 小时 /每天

【培训方法】 结合新入职员工的学习特点和喜欢的学习方式，讲师采用讲学互动、游戏体验、团队竞赛、学习视频、实战答疑、小组研讨、心得分享多种培训方式

【课程主体内容】

第一讲、激发职业潜动力——我与工作的关系

职场探索篇

头脑风暴：校园人 VS 职场人

1、什么是职业化？

2、90 后职场现状分析

案例：《解读中国 2016 职场现状调查报告》

《新时代下的职场机遇与挑战》

3、小组讨论：你对铁饭碗的理解？

4、破解危机之道

1) 探索自我特长及优势

2) 找到职场核心价值：个人增值发动机

职场定位篇

1、个人定位是职场动力之源

1) 自我探索：盖普洛 Q12

2) 小组讨论：我所理解的成功

3) 定位：认知自我性格、兴趣、擅长

4) 根据公司发展战略明确目标与路径

工具包：三叶草模型、个人梦想板、盖普洛测量工具

职场角色篇

1、职场精英必备素养

- 1) 新员工“综合症”
- 2) 积极心态促进职业动力
- 3) 职业胜任素质

小组讨论：职场精英必备素养？

第二讲、职业化素养进阶：职场礼仪与规范

职业化形象篇——企业形象的代表

- 1、首因效应——客户好感从3分5秒开始
 - 1) 客户的亲近感来源于——“物以类聚、人以群分”
 - 2) 良好职业形象“TPO+W”法则
- 2、仪容仪表礼仪——职场精英形象塑造
- 3、仪表礼仪--男士、女士仪表形象规范

情景演练：请学员上台演示，由学员点评，以人为例，现场检测：职场形象诊断工具

10+1 自测表

职业化礼仪篇----职业素养的奠基石

- 一、专业的接待态度：待客三声和礼貌三到
- 二、招呼技巧：微笑、点头、鞠躬和等待时的应对

情景演练：公司走廊上遇到客户时...

- 三、介绍时的原则
- 四、握手技巧：谁先伸手？
- 五、交换名片：名片的印制、索取和接受

情景演练：递接名片错在哪儿？

- 六、行进、楼梯、电梯、乘车的礼仪

情景演练：乘车

第三讲、职业化技能——从“小白”到“剑客”的职场利器

人际交往的万能钥匙

- 一、认识沟通与管理沟通

情景案例：认识自己惯用的沟通方式

- 1) 沟通中的障碍
- 2) 沟通过程中的身体语言

二、有效的沟通技巧

案例分析：常见的工作沟通问题

- 1) 在工作沟通中倾听有效信息
- 2) 为目标而说的技巧
- 3) 如何反馈达成目标统一

小组演练：结合听、说、问的技巧掌握沟通要诀

- 1) 如何与上司进行沟通
- 2) 如何与同事进行沟通

小组演练：根据工作中的实际情况排演案例分析解决

三、沟通者的四种类型分析

风格测试：人际风格类型测试

小组讨论：不同性格的人际特征有何共性？

- 1) 如何与不同性格特征的同事打交道
- 2) 赞美他人的心理解析和技巧运用

情景演练：实际工作场景中遇到的沟通障碍进行演练

第四讲、自我管理——成就精英的必经之路

情绪管理篇——让所有动机为组织目标而服务

小组辩论：有情绪是好事还是坏事

一、工作中人们常见的对情绪错误观点

二、情绪的真正来源

案例分析：工作失误中的连锁反应

三、常见的情绪管理方法

- 1、通常人们对待情绪的方式
 - 2、有效处理情绪良方
- #### 四、治标的方法：消除、淡化、配合
- #### 五、治本的方法：改变、穿透、臣服

小组训练：用所学的技术模拟工作情绪中的处理方式

目标管理篇——成为卓越员工的必经之路

头脑风暴：进行目标管理的人生有哪些好处？

一、生产力金字塔；核心价值观、长/中/进目标

二、人生目标和个人愿景——最有成就感的内心平静

案例分析：稻盛和夫的愿景以及工作践行

四、职业定位与职业目标的设立

五、工作目标的来源：六维架构

小组讨论：知道做不到的背后隐性原因是什么

六、职业目标设立的 SMART 原则

工具练习：运用 SMART 进行个人目标设定

七、职业目标执行的 PDCA：分步骤演示练习

分享案例：卓越 PDCA 的执行成就卓越职场人生

工具练习：生命之花模板、年/月/周/日度工作检视表（版权工具）

八、所有章节课程回顾及阶段性总结、现场提问、合影留念

课程工具包点击下图：

