

功不唐捐，玉汝于成

---疫情后如何职业定位

讲师：张砾匀

■ 课程背景

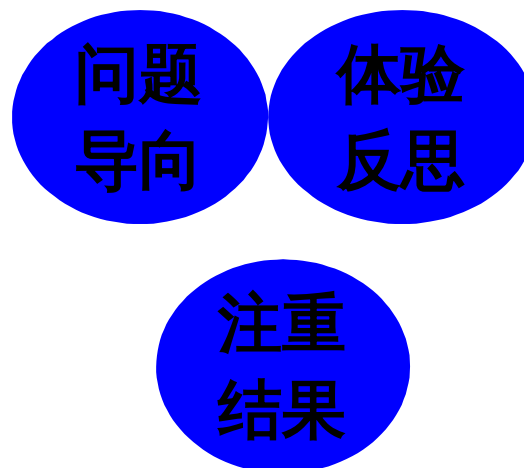
去年的新员工，由于经历了疫情，面临的职业环境，以及社会环境都发生了不同的改变。这次疫情真的呈现了“危”和“机”。如何居安思危，如何珍惜机遇，如何为企业和自身的更好发展而努力奋斗，是每一位新员工需要思考的话题。本课程带领大家思考疫情后未来会被淘汰的七种人，以及如何以五力帮自己建造安全人生。

■ 课程收益

- 1、掌握改变心智模式的技巧
- 2、掌握提升心理资本的技巧、
- 3、掌握提升五力的技巧
- 4、了解自我成长的方向

■ 授课方式

注重问题，以结果为导向，通过任务和行动让学员体验和反思，改变被动式的授课模式，以学员的自主学习为主导，贯彻“参与式、团队式、行动式、研究式”的四式教学理念。



- **器材要求** 投影仪和白板
- **授课时长** 6小时
- **课程大纲**
- **第一部分：未来将被淘汰的七种人**
 1. 免疫力差的人
 2. 心理脆弱的人
 3. 缺乏独立思考的人
 4. 逃避责任的人
 5. 不能休整的人
 6. 不能沉淀的人
 7. 经不起打击的人
- **第二部分：提升你的健康力**
 1. 生理健康
 2. 心理健康
 - **案例：害怕人际交往的小李**
 - 职场心理健康分析
 - 不良心理状态的影响
- **心理健康测试**
 - 心理健康的内涵及十条标准
 3. 社会健康---适应社会、人际交往的能力
 4. 道德健康---有所为，有所不为
 5. 情绪管理三技巧
 6. 压力管理四步骤
- **第三部分：提升你的幸福力**
 1. 关系即世界
 2. 心理测试：你的人际关系相处模式
 - 安全的依恋模式
 - 矛盾的依恋模式

- 恐惧/回避的依恋模式
- 超脱的依恋模式
- **案例分析：**因同事忽略了自己就辞职的小张

3. 冰山缺失的，要穷尽一生去补

- 讨好型的形成
- 指责型的形成
- 超理智型的形成
- 打岔型的形成

4. 职场人际交往的三个规则和三个规矩

■ 第四部分：提升你的经济力

1. 练习：写出你喜欢的、你能的、你想的。
2. 理解六层次建构你的职业规则
3. 如何跟环境实现共赢

■ 第五部分：提升你的学习力

1. 思考题：职场中你需要学习什么？
2. 重要不紧急的事情提前安排
3. 做羊群里的骆驼

■ 第六部分：提升你的自制力

1. 心理游戏：式
2. 不可胜在己，可胜在敌
3. 学员讨论：如何提升自己的自制力？

■ 第七部分：自我成长持续发展

- 体验游戏：博弈大战
- 避免绝对“对错输赢”模式”

- 建立“目标导向”模式