

洞见你的职场

课程背景

世界上最遗憾的事情不是做不到，而是我本能，未经设计的人生，是打折的人生。通过寓教于乐的方式，先完全体验，带来全新的生涯认知，发现自己的“人生拐角”，再通过第二天的理论讲解，逐步从五个方面清晰分辨，让自己的生涯定位更清晰。游戏和课程的设计是基于大量的职场真实生涯咨询案例研发，通过游戏体验的方式带给大家生涯发展的全维度思考，从而理解生涯全景观，获得多重视角。

课程收益

- ◆ 通过体验培训与训练，学员将有如下收获：
 - ✓ 清晰自己的定位，明确自己的优势和价值，更加投入到工作当中
 - ✓ 建立生涯全维度认知思考，增加生涯智慧
 - ✓ 增加团队成员的交流与信任

课程结构



课程时长：2天，6小时/天

课程对象：青年员工、新员工等

教学方法：1. 课程形式生动，体验式教学+案例分享，拒绝说教
2. 生涯+沟通/目标管理/时间管理/自我提升，更加落地

课程大纲

第一部分：洞见生涯体验

导入：一天就是一辈子

一、前期准备

1, 说明规则

- 1) 游戏时长
- 2) 分组规则
- 3) 环节说明
- 4) 给付物说明
- 5) 复盘说明
- 6) 出局说明
- 7) 讨论和提问

2, 明确角色

- 1) 决策者
- 2) 外交家
- 3) 书记官
- 4) 物品官

二、正式开始体验

3, 青葱岁月

- 1) 为什么把人生氛围四个阶段
- 2) 梦想、技能、学历，那个最重要？
- 3) 不同的的金币数意味着什么？

4, 燃情岁月

- 1) 筹码在游戏中的作用是什么？
- 2) 职场前十年都有什么特点？

5, 分享幸福

- 1) 请各小组说一说是以多少金币拍卖到的？
- 2) 分享自己组的拍卖感受。
- 3) 如果重来一遍，你们会怎么做？

6, 峥嵘岁月

- 1) 进入职场第15年，发生了什么变化？
- 2) 如何应对这些无常，才能在接下来顺利过关？

7, 经济大萧条

- 1) 职场当中有哪些严重的厄运？
- 2) 你在体验当中是如何度过的？
- 3) 这一轮你的感受是什么？

8, 职场 25 年

- 1) 为什么这个时候生活成本和职业回报信息都公开了？
- 2) 从公开的信息中，你能说出不同职业的特点吗？

9, 职场 35 年

- 1) 在峥嵘岁月的无常卡中，你们都体验到了什么角色？
- 2) 在刚才的几轮过程中，你们团队为自己的决策失误找到的最大借口是什么？

三, 大结局

10, 总结

- 1) 你希望手中的筹码分别代表什么？
- 2) 如果此时离世，是否还有遗憾？
- 3) 请各组根据你们的盘点描绘出你们这种人生在晚年的生活状态，可能遇到的危机，退休后的生活目标

11, 我这一生——学员做“人生体验总结”

第二部分：职业素养提升

可选模块一：高效沟通技巧

序章：了解行为风格影响掌握自我提升之道

一、理念清晰篇

从校园人到职场人：有能力控制自己的行为

- 1) 从校园思维到职场思维
- 2) 从一个宝宝到一个战士

你是全力以赴，还是尽力而为

- 1) 这事不归我管
- 2) 差不多就行了？

二、DISC理论讲解

DISC理论模型

- 1) 血液学说与性格
- 2) 神奇女侠与真言套索
- 3) 换位思考和补位意识

DISC理论讲解

- 1) 火爆的D特质
- 2) 主动的I特质
- 3) 温和的S特质
- 4) 谨慎的C特质

讨论：那个特质最合适？

- 1) 你觉得那种适合做管理？
- 2) 你觉得哪种适合做销售？
- 3) 别给自己找借口，别给他人贴标签

三、视频分析

D：工作汇报三板斧

- 1) 控制预期效果达
- 2) 选择判断不问答
- 3) 关注当下列清单

I：增强影响两关键

- 1) 做职场当中的追求者
- 2) 学会运用语言的力量

S：教会别人善待你

- 1) 让自己学会说不
- 2) 善待周围的好人

C：破除爱钻牛角尖

- 1) 依靠数据，而不依赖数据

2) 正向解读他人的动机

可选模块二：目标管理

序章：像经营企业一样经营自己

一、理念清晰篇

关于职场的三个关键词：目标、改变、潜力

- 1) 没有目标行不行？
- 2) 是适应还是改变？
- 3) 你有多大的潜力？

提升自己的单位时间价值

- 1) 算算你的时薪
- 2) 如何提升自己的时间价值？

二、设定我的终点——我的职业规划

凡事在我

- 1) 影响圈和关注圈
- 2) 如何扩大自己的影像圈？

以终为始：SMART 法则

- 1) 为什么你的愿望不灵？
- 2) 目标要如何制定才有效？

寻找标杆

- 1) 单项拆分法
- 2) 对标学习法

练习：制定自己的短期目标

三、规划我的导航

具现化分解：蚂蚁搬家法

- 1) 设定职场里程碑
- 2) 化整为零做拆分

定期回顾复盘

- 1) 复盘的难点什么？
- 2) 如果不复盘，会如何？

视觉化呈现——可视化呈现与自我激励

- 1) 潜意识有多大的作用？
- 2) 时刻鞭策自己

可选模块三：时间管理

一、分配我的精力

要事管理：巧妙记录琐事

- 1) 清空你的大脑内存
- 2) 用工具来代替记忆

碎片管理：如何利用碎片时间

- 1) 盘点你的碎片化时间
- 2) 这些时间可以做哪些事情？
- 3) 学习类 APP 推荐

日程管理：给自己做碎片时间利用规划

计划管理：告别清单，提升执行力

- 1) 清单是否一定要做完？
- 2) 不在于量，在于质

毅力管理：戒掉坏习惯

- 1) 微习惯的作用
- 2) 打造好的环境
- 3) 如何有效坚持
- 4) 如何应对中断

工具应用：高效能时间五法

- 1) 三步搞定 PPT
- 2) 这样输入高效率
- 3) 内容云端不漏记
- 4) 联机工作不闹心
- 5) 思路清晰更给力

二、保证我的动力

回顾短期目标

- 1) 视频：A4 纸上看人生
- 2) 讨论：自己要做的改变

可选模块四：自我提升

一、自我学习规划

知识 4 层次

- 1) 讲出来
- 2) 做出来
- 3) 教出来
- 4) 用出来

专家型学习法

- 1) 设定目标
- 2) 延迟满足
- 3) 自我激励

个人知识体系的加减乘除

- 1) 不断尝试
- 2) 精简专注
- 3) 效率倍增
- 4) 寻求本质

你真爱学习么？

- 1) 你过去一年在培训上的花费是多少？
- 2) 过去一年你读了多少书？
- 3) 你接下来有什么打算？

二、打造你的学习力

顶尖高手的由来

- 1) 你认识的高手什么样？
- 2) 高手经历了什么？

刻意练习真的有效么？

- 1) 特定目标
- 2) 专注练习
- 3) 包含反馈
- 4) 走出舒适区

找到自己的成长里程碑

- 1) 三件拿得出手的事
- 2) 更新简历
- 3) 细分能力
- 4) 没事考个证

如何做领导喜爱的员工？

- 1) 你是领导你喜欢什么样的员工？
- 2) 九段员工，越高级越贵？

你拥有成长型思维么？

- 1) 永远相信有无限的潜力
- 2) 失败就是在学习

格局和智慧是什么

- 1) 看人要用望远镜
- 2) 做事要用放大镜
- 3) 精进要用显微镜

课程结尾：知识回顾；应用建议
