
从优秀到卓越：新员工职场适应与发展

——职业化成就人生

课程背景：

随着新生代员工进入职场，管理者发现以往的激励手段往往效力减弱，新生代员工具有着互联网的人格特质，比如他们好奇、个性、自由、具有创造性，但同时，也有一些新员工有抗压能力差、责任心较差、“任性”等特点，当这些特质需要与强调纪律、规范、权责的组织融合时，往往又会产生不适应状态，新员工往往缺少成熟的应对能力，而是选择“一言不合就离职”等所谓的“个性”方式，从职业生涯角度看，这种方式往往浪费了职场新人大量的时间成本，也难以建立成熟的能力资本。

职业化，指专业知识、专业技能和专业能力等与职业直接相关的基础能力和综合素质。每个劳动者，不管是新生代员工还是 90 后，也无论从事何种职业，都必须具备一定的思想道德素质、科学文化素质、生理素质和心理素质等，才能顺应知识经济时代社会竞争激烈、人际交往频繁、工作压力大等特点的要求。

职业化是一个人的内在修养，它决定了一个人在职场上的人生高度。职业化体现了新生代员工的学习能力、人际交往能力，团队合作能力，专业知识运用能力等。

本课程通过帮助新生代员工，理清职场不适应状态，帮助他们主动接纳和处理自己的信念，以积极的状态投入职场，通过成为一个合格的职业人，减少生涯资源的浪费，帮助企业减少员工流失率，减少人才培养成本。

课程收益：

1. 帮助学员掌握职业化素养训练和提升的基本流程和方式方法；
2. 帮助学员掌握职业生涯规划目标地制订与分解、行动追踪与调整；
3. 帮助学员培养自己坚韧不拔的毅力、不断进取的精神等，；
4. 帮助学员提升对职业化能力的认识，帮助学员生活和工作中更加优秀；

课程时间：

标准版：半天或1天，3.5或6小时；

完整版：2或3天、6小时/天；

课程对象：企业中层管理者；

课程方式：主持式授课+案例分析法+讲授与角色扮演法+头脑风暴法+游戏法；

课程大纲

第一讲：积极成就自我——阳光心态塑造

一、心阳光——心态是最伟大的力量

1. 积极的人和消极的人
2. 关注圈与影响圈
3. 失去太阳，拥抱星星
4. 想法与结果
5. 过去不等于未来
6. 心想事成与求则得

二、新阶段——塑造职场心态八技巧

-
1. 翻面技巧
 2. 发挥你的成功因子
 3. 简化：心会跟爱一起走
 4. 隔离：让负面情绪与您无缘
 5. 把积极心态给予他人
 6. 看好自己
 7. 制定合理的锻炼计划
 8. 确立明确的工作目标

第二讲：从校园到职场——职业人与跳槽管理

一、从校园到职场转变的挑战

案例：小王的职场失语症；

1. 天之骄子与职业人士
2. 职业选择的五个阶段
3. 职业发展的六大障碍
4. 职场不成熟的负面影响

案例：频繁跳槽的职业生涯问题是什么？

5. 频繁跳槽的危害分析

二、职业心态影响与跳槽分析

案例：小王的工作心态与离职建议；

1. 职业心态决定职业人生
2. 职业心态的挑战与控制

研讨：您选择跳槽的职业状态如何？

第三讲：职业地图——职业生涯纵览

引入：互动游戏职业梦想图

一、何谓职业生涯管理？

二、为什么我们需要职业生涯管理？

三、职业生涯管理的四大技巧

1. 行动之前先思考

2. 框架搭建要迅速

3. 提升能力是支柱

4. 组织沟通是要点

四、正确的时间做正确的事——职业生涯三阶段

1. 职业生涯三阶段：生存期、发展期、自我实现期

2. 生存期及发展期常见职业误区

3. 生涯各阶段之间的关系

4. 生涯各阶段的工作任务

第四讲：职场启航——职场适应策略

一、进入职场的适应问题分析：

1. 职场适应问题一：角色不知如何转换

案例：“好学生未必成为好员工”

2. 职场适应问题二：能力与需求错位，

案例：是“理想”还是“眼高手低”

案例：过早陷入职业倦怠的小白

3. 职场适应问题三：职场关系错位

案例：“受不了批评就离职“

4. 职场适应问题四：自我需求不清晰，

案例：“一言不合就离职，反复跳槽“

二、职场适应策略：人职匹配模型

三、人与职业的五类互动关系

1. 角色转换：工作者与学生的区别

2. 做一个有方向的职业人：正确理解企业要求

3. 区分“不适合“与”不适应“，避开”离职陷阱“

4. 做一个成功的生涯管理者：不同阶段的职业发展策略

四、内职业生涯与外职业生涯的管理

第五讲：职业人与职业素养

案例：小王的职业生涯问题是什么？

1. 职业素养的定义

2. 职业素养与职业道德

3. 职业素养的五大基本价值

4. 职业时代，企业对人才的职业化要求

案例：工作年年总结，职业化总结年年；

5. 培养职业素养人才

6. 职业素养与四类人

研讨：您的职业素养如何？

第六讲：一流员工的十大职业素养；

案例：十年之后，我们来相会

1. 职业素养的三大基本原则

- a) 术业有专攻
- b) 处事有追求
- c) 举止有方寸

2. 一流员工的十大职业素养

- ◆ 敬业
- ◆ 主动
- ◆ 责任
- ◆ 执行
- ◆ 品格
- ◆ 绩效
- ◆ 协作
- ◆ 智慧
- ◆ 形象
- ◆ 发展

案例：在职业素养提高上，您的规划是什么？

第七讲：如何提高职业素养

1. 提高职业素养的基本技巧

-
- a) 空杯心态、谦虚谨慎
 - b) 积极学习、不耻下问
 - c) 真诚沟通、礼仪人生
 - d) 职业规划、前瞻趋势

案例：有“理”走遍天下，创赢机会人生；

2. 卓越职业素养成就卓越人生

第八讲：做一个成熟的职业人

一、生涯发展三要素：兴趣，能力，价值观

1. 生涯发展三要素关系
2. 生涯三要素与职业情绪的关系

二、常见职业情绪

案例分析

1. 职业情绪之厌倦：心理机制及具体表现
2. 职业情绪之焦虑：焦虑的心理机制及具体表现
3. 职业情绪之失落：失落的心理机制及具体表现

三、职业情绪处理方案

1. 从悦纳到改变：职业情绪处理三步走

- 1) 倦怠的三个应对策略
- 2) 焦虑的三个应对策略
- 3) 失落的三个应对策略

四、成熟职业人的心智模式

-
1. 受害者模式与掌控者模式
 2. 积极心态之掌控者模式的塑造

第九讲：职场“硬通货”——职业能力提升计划

一、职业能力三核

1. 能力三核之能力结构：看清未来努力方向
2. 能力三核之可迁移性：知道工作的意义，踏实工作不挑活
3. 能力三核之竞争顺序：认真仔细，不倦怠
4. 能力三核之一专多能零缺陷：主动沟通，主动反馈，主动成长

现场练习：填写本岗位的能力三核

二、能力管理矩阵

1. 初入职场的的能力管理策略
 - ◆ 能力
 - ◆ 职业化
 - ◆ 案例
 - ◆ 知识导图
2. 如何将能力提升与岗位任务对接

第十讲：常用的职业技能

1. 时间管理
 - ◆ 定义
 - ◆ 案例
 - ◆ 知识导图

2. 计划管理

- ◆ 定义
- ◆ 案例
- ◆ 知识导图

3. 目标管理

- ◆ 定义
- ◆ 案例
- ◆ 知识导图

4. 高绩效沟通

- ◆ 定义
- ◆ 案例
- ◆ 知识导图

5. 高绩效执行力

- ◆ 定义
- ◆ 案例
- ◆ 知识导图

6. 问题解决与分析

- ◆ 定义
- ◆ 案例
- ◆ 知识导图

7. 管理者与领导力

- ◆ 定义

◆ 案例

◆ 知识导图

课程总结：

1. 本课程知识结构的思维导图
2. 本培训的知识点梳理
3. 考核试卷与案例研讨