

# 高职业素养人才的养成

## 课程背景：

“只有每个员工不断提高自己的核心竞争力，都成为专家，企业才具备核心竞争力。”——任正非

“首先创造优秀员工，然后才有制造电器的公司。”——经营之神松下幸之助

企业需要优秀的员工，齐头并进，开拓未来；员工也需要优秀的企业，相互支持，共同成长。在职场的大舞台上，有人做导演，有人做演员；有人做主角，有人做配角；有人在前台，有人在后台。我们扮演的角色不同，但都需要高素质、高度职业化的员工，这才是企业生存与发展的核心竞争力。

## 课程收益：

- 培养主动承担责任并积极心态拥抱新的变化与挑战的职业素养；
- 培养双赢思维，平衡多方，建立有效职场人际关系；
- 不断精进，提升时间管理技能，迭代自我，成为高效能职业人；
- 塑造与行业、职业、职位相符的职业形象与个人魅力；
- 了解并掌握商务场合通用礼仪，在各类商务活动中游刃有余，增加社交魅力；
- 提高，团队凝心聚力，实现稳步发展；
- 提升企业可信度与美誉度，塑造企业良好的公众形象，增加企业效益。

**课程时间：**2天，6小时/天

**课程对象：**职场人士、需要提升职场竞争力的有理想的人

**课程方式：**理论讲解+案例分析+故事分享+角色扮演+情景模拟+实操演练+诊断点评

**课程工具：**SMART原则，金字塔原理，时间管理，80/20原则，番茄工作法，JOHARI视窗

## 课程大纲

### 第一讲：解读员工职业化

#### 一、新视角解读职业化

1. VUCA时代特征
2. 职业化表现形式
3. 职业化价值体现

**讨论：**现在的我——5年后的我

#### 二、企业对待员工的角色期待

1. 上级的服从者
2. 同事的合作者
3. 规则的遵循者
4. 利润的创造者
5. 客户的提供者
6. 企业的代言者
7. 有效的工作者

### 第二讲：职业素养—职业心态

#### 一、职场四类人

1. 不燃型与心态特征
2. 可燃型与心态特征
3. 自燃型与心态特征
4. 燃他型与心态特征

## 二、五大职业心态

1. 积极心态
2. 空杯心态
3. 宽容心态
4. 感恩心态
5. 老板的心态

## 第三讲：职业素养—职业礼仪

### 一、职业形象影响力

1. TPOR 原则
2. 第一印象效应

#### 案例

3. 客户的期望

#### 讨论：客户会走向谁？

### 二、职场仪容礼仪及商务着装礼仪

1. 世界政要着装品味欣赏
2. 职场着装规范
5. 公务着装禁忌

### 参、职场礼仪

#### (一) 职场交往礼仪优化训练

- 1、问候礼
- 2、握手礼
- 3、介绍礼
- 4、同行礼
- 5、递接名片/持物
- 6、引领/指引
- 7、请客入座
- 8、斟茶/续杯
- 9、鞠躬礼
- 10、电梯
- 11、扶梯
- 12、敲门/关门
- 13、乘车
- 14、送别

#### (二) 用餐礼仪

## 第四讲：职业素养—人际沟通

### 一、高效沟通金字塔原理

1. 心—双赢心态、用心沟通
2. 看—察言观色、肢体语言
3. 听—认真倾听、换位思考
4. 说—逻辑清晰、有效表达

5. 应—积极回应、有情有理
- 二、深度沟通的职场人际交往之道
  1. 深度沟通的 3C 原则
  2. 视频案例分析
  3. 情境模拟和讲师指导

## 第五讲 职业素养—时间管理

### 一、管理时间——做高效能人才

1. 善用时间的威力

#### 案例分析

2. 高效能时间管理
  - 1) 目标的重要性
  - 2) 时间管理工具箱
    - a. 四象限法则
    - b. 帕累托原则
    - c. 番茄工作法
    - d. 莫法特工作法
    - e. 30 秒钟电梯理论
    - f. GTD 方法

## 第六讲 职业素养—情绪与压力管理

### 一、认识情绪、压力和心态

1. 阳光心态铁三角
2. 压力与健康、绩效的关系

### 二、情绪与压力管理

1. 正视压力
2. 管理情绪
3. 调整心态
4. 职场常见情绪管理六方法
5. 职场案例分析 ABC