

《从优秀到卓越——职业化修炼五项蜕变》

【课程时间】1-2天（6小时/天）

（注：2天版较1天版而言，授课时的互动训练、情景模拟演练、技巧分析与解读、工具使用训练、案例分享解析、思维方式训练、跨学科知识的运用解读、音视频影响资料使用、学员分享与总结呈现方式等会更丰富。）

【课程方式】理论讲授 + 小组竞技 + 互动训练 + 情景模拟演练 + 案例分析

+ 现场答疑

【课程特色】

- “学中做，做中觉”为主旨的体验式内训课堂，让培训更加落地；
- 课堂气氛轻松活跃，团队性、互动性、参与性让学习更加新鲜、快乐、高效；
- 应用心理学技巧训练+情景式应用模拟训练，深度巩固和强化学习成果。

【课程提纲】

第一篇 新时代新型人才——解读新时代新挑战

- ◇ 后疫情时代特征
- ◇ AI 未来工作场景
- ◇ 新时代人才标准
- ◇ 六维模型解读职业化要求

第二篇 职业化修炼之路——五项技能助力完美蜕变

◇ 第一项——时间管理

一、以终为始

- 1、过程与结果
- 2、目标与计划
- 3、扩大影响圈

二、要事第一

- 1、辨别要事
- 2、敢于说 NO
- 3、80/20 原则
- 4、断舍离的智慧

三、时间管理工具

- 1、四象限法则
- 2、番茄工作法
- 3、碎片时间管理

◇ 第二项——心态管理

一、职业三问

- 1、你为什么工作？——“打工人”新解
- 2、你究竟为谁工作？——责任感与危机意识
- 3、你想怎么工作？——付出不亚于任何人的努力

二、角色定位与角色转变

- 1、职业人的四种类型与心态特征
- 2、职业人常见的七种错误定位
- 3、重新确立工作动机
- 4、建立职业竞争优势
- 5、职业人的“幸福模型”

(【测试】你是高敏感一族吗?)

三、职业心态修炼

- 1、修炼一：积极主动的心态
- 2、修炼二：空杯好奇的心态
- 3、修炼三：责任自豪的心态
- 4、修炼四：利他服务的心态
- 5、修炼五：阳光快乐的心态
- 6、修炼六：合作共赢的心态

7、 修炼七：感恩付出的心态

四、关于职业倦怠

- 1、认知职业倦怠与表现特征
- 2、避免职业倦怠的三大做法
- 3、解决职业倦怠的策略

◇ 第三项——情绪管理

一、认识情绪

- 1、情绪大脑
- 2、情绪的作用
- 3、情绪素养

二、从情绪智力到情绪竞争力

- 1、情绪的力量
- 2、富有同情心，培养同理心
- 3、情绪的自我控制
- 4、 应对身心疲惫与压力

(【测试】国际标准情商测试)

三、提升工作情商

- 1、做出类拔萃的员工
- 2、工作业绩与情商
- 3、团队合作与集体智慧
- 4、改变大脑，成就自我

◇ 第四项——胜在沟通

一、认知沟通与心理学要点

二、高效沟通五维训练

- 1、心—双赢思维、用心沟通
- 2、看—察言观色、真诚交流
- 3、听—认真倾听、换位思考
- 4、说—逻辑清晰、有效表达
- 5、感—积极回应、有情有理

二、沟通对象的类型分析与应对

- 1、解读沟通对象的心理需求
- 2、四种不同性格的特征解析与沟通技巧

(【测试】美国 PDP 性格测试)

- 3、八种不同类型客户的心理分析与沟通技巧

三、突破沟通中的艰难时刻

- 1、构建积极有效的沟通氛围
- 2、同情心与同理心运用
- 3、非暴力沟通技巧应用
- 4、跳出沟通的 4 大陷阱
- 5、金字塔结构表达

◇ 第五项——赢在执行

一、重新解读执行力

- 1、新时代重塑执行力
- 2、执行力衡量标准与误区

(【测试】执行力自我测试)

二、执行力提升训练

- 1、唤醒执行力三把火
- 2、高效执行四大思维
- 3、提升自控力，克服拖延症