

《从校园到职场——职业人自我修炼》

课程大纲

一、课程背景：

对于一个大学生来说，从校园到社会，是人生的一个重大转折，能否顺利实现这个过渡，直接关系到大学生自信心的建立以及在未来职业生涯中的成长速度。对于企业来说，关系到能否在最短的时间内，让大学生成为企业的有用之才，为企业创造业绩，作出贡献，让大学生快速从企业的人力成本转变为企业的人力资本。

二、课程收益：

通过培训，可以帮助刚刚走入职场的大学生：

- 1、解除困惑，少走弯路，少付代价，树立信心，快速实现角色转换；
- 2、明确人生目标，做好职业规划，把个人目标融入到企业目标，实现共赢；
- 3、调整心态，改变意识，谦卑务实，培养合作精神，提升职业素养；
- 4、掌握商务礼仪，提升职业形象，成为新一代优秀的企业人；
- 5、学习创新精神和创新意识，掌握创新工具和方法，做有创新意识和能力的新型职业人；
- 6、提升个人沟通意识和能力，增进和团队的交流与合作；
- 7、掌握压力情绪管理基本知识，懂得正确看待压力，合理释放压力；

三、参训学员：

新入职员工

四、培训方式：

讲授+案例分析+讨论互动+视频观看等

五、培训时长：

2天(7H/天)

六、课程时间安排：

序号	时间	具体时间	内容
1	第一天	8:30-9:00	破冰
2		9:00-10:00	角色转换
3		10:00-12:00	职业素养
4		14:00-15:30	
5		15:30-17:30	商务礼仪
6	第二天	8:30-11:00	高效沟通
7		11:00-12:00	创新思维
8		14:00-15:00	
9		15:00-17:00	压力情绪管理
10		17:00-17:30	总结、答疑

注：具体时间根据课程安排及课程进度，视情况而定

七、课程大纲

第一部分、角色转换

- 1、学校与企业的不同之处——人、事、境；
- 2、明确企业的本职——获取利润；
- 3、学校人和企业人的角色差异有哪些；
- 4、学校人和企业人的差别
- 5、为什么一定要工作？

第二部分、职业素养

一、什么是职业素养

二、员工应具备的职业素养

1、职业化心态:

(1)阳光的人生态度:

对自己充满信心;
对未来充满希望;
对生活充满目标;
对工作充满激情。

(2)积极的工作态度:

敬业心态;
主动心态;
主人心态;
使命心态。

(3)宽容的待人态度:严以律己宽以待人的另类解读。

静坐常思自己过,闲谈莫论他人非;
敬君子方显有德,怕小人不是无能;
能吃苦方为君子,肯吃亏不是痴人;
退一步天高地阔,让三分心平气和。

(4)感恩的生活态度:

对企业感恩;
对领导感恩;
对同事感恩;
对父母感恩。

2、忠诚可靠:

案例:从吕布和关羽看忠诚的重要性

提示:忠诚比智慧更有价值

(1)忠诚于自己的时间;

(2)忠诚于自己的企业;

(3)忠诚于公司的规章制度

(4)忠诚于自己的领导

3、敬业精神

(1)什么是敬业精神;

(2)敬业精神对员工的道德要求;

(3)提升敬业精神的十大法宝

第三部分、商务礼仪

一、前言

1、为什么要学习礼仪

2、商务礼仪的概念

3、商务礼仪的重要性

4、礼仪的本质和核心

二、职场精英的着装艺术——仪容仪表礼仪

1、商务着装——西装及其搭配

2、商务着装——职业女装

3、商务着装——仪表修饰

三、职场精英的语言艺术——语言礼仪

1、礼貌用语

2、文明用语

- 3、行业用语
- 4、书面用语
- 5、如何接打电话
- 6、如何与人谈话
- 7、如何进行介绍

四、职场精英的行为艺术——仪态礼仪

- 1、商务职场之——表情
- 2、商务职场之——站姿
- 3、商务职场之——行姿
- 4、商务职场之——蹲姿
- 5、商务职场之——坐姿
- 6、商务职场之——手势

五、职场精英接人待物艺术——接待礼仪

- 1、如何引领客户
- 2、如何上下电梯
- 3、交换名片的学问
- 4、如何与人握手
- 5、如何接待客户

第四部分、高效沟通

一、认知“沟通”

- 1、沟通的定义
- 2、沟通的方式
- 3、沟通的种类

二、有效沟通的要素

(一) 沟通的基本问题——心态（换位思考;双向思维）

问题 1：自私——关心只在亲戚好友以内,对他人没啥感情

问题 2:自我——别人的问题与我无关，不关注他人的利益和感受

问题 3：自大——我的想法就是答案,强迫他人接受,不尊重他人意见。

(二) 沟通的基本原理——关心

- 1、关注他人的状况与难处：
- 2、关注他人的需求与不便
- 3、关注他人在意的可以炫耀的

(三) 沟通的基本要求——主动

1、主动支援：当他人和下属存在问题,你主动采取措施了吗？

2、主动反馈：主动向他人解释，主动向领导请示汇报。

三、如何高效传递沟通信息

1、人际沟通大饼:

如何让别人高效理解你要传达的信息

2、传递语言信息的技巧

案例：你还在看书吗？

3、语气语调对沟通内容的帮助作用

案例：“微信”是如何干掉“QQ”的

4、沟通时身体语言的选择

沟通时正确的身体语言

正确的身体语言对沟通的帮助作用

四、有效沟通关键环节

(一) 环节一:表达

1、向谁表达——听众分析

沟通对象是谁？

常见误区：

误区一:听众错位

误区二：沟通渠道错位

误区三:不讲究沟通场合

误区四:公司内部的沟通与外部沟通混淆

2、与听众的关系

我与听众之间的关系怎样？

你的建议同听众自身利益的关系是什么？

最常见的误区：

推销内容,而不是推销利益

(二)环节二:倾听

1、倾听的好处：

2、倾听的5个层次

3、倾听技巧

(三)环节三：反馈

1、什么是反馈？

问题一:不反馈

问题二:将表达当成反馈

问题三:消极反馈

2、如何接受反馈

第五部分:创新思维

1、创新是时代进步的推动力

2、任何一次的社会进步，都离不开创新

3、创新是企业长生不死的原动力

4、创新能力是新时代员工最重要的能力

5、人人都可以创新，处处都可以创新

6、影响创新的因素有哪些

7、如何创新

8、创新工具——头脑风暴法

第六部分、压力情绪管理

案例 1：不懂得管理压力导致的悲剧？

案例 2:从富士康的“16 连跳”看压力与情绪管理的重要性

案例 3:“白领过劳死”留给我们的思考。

二、总则：压力和情绪的基础认知

(一)什么是压力

1、是对未来的担心、焦虑、甚至恐惧感等负面情绪。

2、根本原因是由于自我价值(自信、自爱、自尊)的不足。

3、由于自我对能力的评估所导致。

(二) 压力信号

1、情感上

2、智力上

3、生理上

4、行为上

5、“过劳死”10 大特征

(三)心理,情绪与生理的关系

- 1、奇妙的水结晶
- 2、视频分享
- 3、“白药效应”
- 4、积极的自我肯定
- 5、轻松快乐的22条信念

(四)情绪压力的真正来源

- 1、传统意义上的压力源：
(1)工作 (2)生活 (3)社会
- 2、真正来源——本人的信念系统!即是我们对事物的观点。
- 3、情绪与生俱来，没有办法!
- 4、情绪是有外界引发和决定的。
- 5、情绪有好坏之分。
- 6、情绪掌控人生
- 7、情绪不是忍耐,便是发作!

(五)正确认知情绪

- 1、情绪绝对忠诚可靠
- 2、情绪从来不是真正的问题所在
- 3、情绪是提醒我们在事件中学习
- 4、情绪应该为我们服务
- 5、情绪是经验记忆的必须部分
- 6、情绪就是能力

(六)如何缓解情绪压力

- 1、学习接纳现状和情绪
- 2、增加自己的福和慧
- 3、学会身心一致的表达情绪
- 4、用宽恕来释怀愤怒的情绪
- 5、学习智慧的忍耐和转化情绪
- 6、拓展心量,清理心灵的垃圾
- 7、不怨人,找自己的不是,找他人的好处
- 8、和内心的情绪做朋友及沟通技巧
- 9、富足心态,感恩和珍惜自己的拥有
- 10、结果很重要,在过程中学习更重要
- 11、放下包袱:学习改变和臣服
- 12、为善最乐:为别人做些事
- 13、静心和冥想的小技巧
- 14、腹式呼吸和有氧运动
- 15、户外运动和旅游