



熵减：职业素养与职场竞争力

“在职业生涯发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是迈出下一步的方向。择己所爱；择己所长；择己所利；择世所需。”

【课程背景】

告别老师的教育，父母的呵护，开始走入职场，开始一生与自己与他人的竞争，从最低的标准来说是挣一份工资养家糊口，从更高的标准来说是实现自我的价值。

今天的社会变化越来越快，企业之间的竞争也愈发激烈，必然对在岗员工的职业素养与技能提出更严格甚至是苛刻的要求。适者生存，在职场竞争中则常常表现为一群人对另一群人的比拼，唯有具备必要素质的人员才能实现求得生存与发展的目的。

本课程我们将引领大家以什么样的心态度过职场的陌生期、熟悉期、瓶颈期；如何将个人理想与组织目标相结合；以什么样的能力获得职场竞争力；如何在复杂多变的职场上获得别人的认同，赢得信任？

【课程收获】

- 1、协助员工厘清职业发展方向
- 2、协助员工认清职业角色，找准自己定位
- 3、协助员工快速转变职业身份，塑造职业行为
- 4、协助员工掌握通用工作技能，快速产出绩效
- 5、协助员工建立主动积极的思维模式，提升自我竞争力

【课程相关】

教学形式：理论知识讲解+情境案例分享+互动研讨+工具练习

课程对象：企业新入职员工、青年骨干等

课程时间：2天

【课程大纲】

第一单元：脑力——新的思维，新的格局

作为职场人，学会摆正自己的职场角色，找准自己的职场定位，端正自己的职场态度，明确自己的职业方向，获得属于自己的职业成就感。

1、新思维，新方向

- ◇ 职业工作态度
 - a) 修炼当下——自我效能
 - b) 随遇而安——习得性无助
- ◇ 职业发展追求
 - a) 高度——权力
 - b) 深度——专业

-
- c) 宽度——和谐
 - d) 温度——自由
 - ◇ 职业能力提升
 - a) 知识——输出
 - b) 技能——练习
 - c) 经验——感悟
 - ◇ 职业发展障碍



a) 人情——权力距离

b) 角色——清晰定位

c) 利益——多样交换

——互动讨论：随遇而安的工作态度带来最大的伤害在哪？

——视频案例：执行意图与执行力

——行动计划：自我效能的建立

——行动工具：执行意图

2、新视野，新成就

- ◇ 内外控——人格模式转变
 - ◇ 成长路径——成长型思维与固定型思维
 - ◇ 积极主动——关注圈与影响圈
 - ◇ 意志力——延迟满足与即时享受
 - ◇ 人格模式——君子求内，小人求外
- 案例讨论：今年大环境下的个人如何选择

——视频案例：延迟满足与即时满足

——行动计划：影响圈建立

第二单元：心力——淡定从容，管理情压

合理认识职场压力，学会管理自己的情绪，以专业化的方式对待挫折与磨难，快速地从玻璃心变成钻石心。

1、释放压力，身心健康

-
- ◇ 什么是压力
 - a) 寻找心流
 - b) 增加控制感
 - ◇ 压力的来源
 - ◇ 压力与生理之间的关系
 - a) 神经系统
 - b) 内分泌系统

c) 神经递质

- ◇ 如何应对后疫情时代的工作与生活压力
 - 案例讨论：个人最优的压力处理方法
 - 视频分享：真正的快乐来源
 - 工具方法：积极情绪的产生

2、积极情绪，影响他人

- ◇ 情绪的构成

-
- ◇ 如何面对负面情绪
 - ◇ 焦虑、愤怒的处理
 - ◇ 情绪的四重表达
 - ◇ 基于情绪表达的交流促进关系和谐
 - 案例讨论：为什么把最坏的脾气都给了家人
 - 案例讨论：上了一天班，非常烦，怎么解决
 - 工具应用：利用情绪表达与上级讨论绩效

——工具应用：负面情绪处理三部曲现场应用

第三单元：体力——沟通四方，产出绩效

职业技能千万种，那种干脆利落而又充满温情的沟通方式，让我们既能快速解决问题，又能和谐彼此关系。

1、逻辑，言之有物

- ◇ 构建结构性思维

-
- ◇ 纵向的回答/概括式结构
 - ◇ 横向的演绎和归纳逻辑结构
 - ◇ 序言的讲故事结构
 - 案例：30 秒电梯法则
 - 案例：一份优秀的年终总结如何做
 - 案例：广告 30 秒如何说服
 - 行动计划：按结构来进行写作或发言

2、情感，温度感人

- ◇ 打开沟通之窗建立信任
- ◇ 交流重情感
- ◇ 基于需求的表达沟通
- ◇ 沟通三环节重点
- ◇ 关键对话，处理异议

——情景案例：沟通的障碍如何产生

-
- 情景案例：如何快速建立信任
 - 互动讨论：中国式情商的内涵
 - 视频案例：女主角的沟通问题在哪
 - 情景案例：绩效不满意，如何跟上级反馈
 - 视频案例：8号的沟通技术高超在哪里

3、实践，沟通效果

- ◇ 个人魅力塑造

-
- ◇ 如何向上级请示工作
 - ◇ 如何汇报工作
 - ◇ 如何讨论工作任务
 - ◇ 同事异议如何处理
 - 情景案例：小刘的发言问题出在哪
 - 视频案例：视频中员工的特点