

# 赢在职场

## ——员工职业素养及压力与情绪管理

主讲：朱立老师

### 【课程背景】

世界 500 强企业坚持把员工职业素养培训作为长期的系统工作，因为员工的职业精神直接制约着企业的发展。在日趋激烈的竞争环境中，能否实现企业对员工职业素养的有效管理、实现企业与员工的长期共同发展，关乎企业能否获得并维系竞争优势。

- ◇ 如何让员工清晰地认识自己与企业的关系？
- ◇ 作为职业人员的角色认知应该是怎样？
- ◇ 应该具备哪些职业素养及能力才能让员工的职业有更好的提升和发展，实现企业与员工的双赢？
- ◇ 当员工遇到压力与情绪时，又该如何应对和处理？

本课程把“职业化”员工细化为可以通过学习训练即可掌握、应用的具体理念及行为标准，明确职业化优秀员工的核心内涵，帮助员工养成良好的职业素养、明确职业化训练提升的方向，从而提升整个企业的职业化水平，最终实现企业与员工的共赢局面。

### 【课程收益】

- ◇ 了解职业化员工的素质及要求，培养基层员工的职业素养，建立职业心态；
- ◇ 提升员工的角色认知能力，学会自我观察与自我评价，更好认识自己以自我觉察与发展；
- ◇ 了解企业与个人职业发展的内涵与关系，塑造良好职业习惯、谋求职业成功；
- ◇ 洞悉压力产生的来源，正视压力与情绪，掌握应对方法、做情绪的主人。

### 【课程特色】

- ◇ 激发认知：从不同层面、不同角度、不同内容进行综合阐述和训练；
- ◇ 多维学习：通过小组研讨、案例分析、学员练习、情景模拟等多种方式深度体验，激发学员的参与感及学习兴趣，促进行为改变；
- ◇ 实境演练：结合员工的工作情境、聚焦应用，将素养理念与实际案例结合。

**【课程对象】** 新员工、大学生、管培生、储备干部、业务管理者。

**【课程时间】** 1-2 天（6 小时/天）。

### 【课程大纲】

## 一、自我认知——自我观察与自我评价的方法

### 1. 角色认知探索

【互动游戏】自我认知初体验

### 2. 自我认知的四个维度

◇ 自我认知提升建议

【觉察工具】乔·哈里认知视窗

### 3. 认知转变曲线

◇ 认知转变过程

【案例分享】达克效应图示

◇ 成长型思维

## 二、职业化认知——企业人与职业人的异同点

### 1. 职业化导入讨论

◇ 梦想 VS 现实

【互动研讨】我们的职场发展会一帆风顺吗？

### 2. 企业人到职业人的三个关键点

◇ 敬业：敬重自己所从事的工作

◇ 专业：对业务深度思考和理解

◇ 职业：训练有素、行为规范

【情景模拟】如此做事，你会用谁？

## 三、职业化转变——打造核心技能、实现从企业人到职业人的转变

### 1. 职业保障的来源

◇ 就业保障 VS 职业保障

◇ 职业保障：职业能力→职业结果→职业品牌

【小组研讨】如何塑造个人职业品牌？

### 2. 职场发展的影响因素

◇ 能力：技能、能力要求

◇ 意愿：动机（想不想）、信心（能不能）

◇ 关键：态度决定一切、没有任何借口、团队精神

【案例分享】哪个因素是最重要的？

### 3. 遇见未来：个人在职场的发展阶段

◇ D1 阶段——低能力、高意愿

◇ D2 阶段——有些能力、低意愿

◇ D3 阶段——高能力、变动意愿

◇ D4 阶段——高能力、高意愿

#### 四、压力与情绪管理——做情绪的主人、缔造阳光心态

##### 1. 认知情绪

- ◇ 绘制职场心情曲线

【学员练习】我的心情曲线

- ◇ 探索曲线波动的原因
- ◇ 压力与情绪的来源

##### 2. 管理及应对措施

- ◇ 察觉自己的情绪
- ◇ 治标与治本的几个方法
- ◇ ABC 法则：信念与结果

【应用工具】ABC 法则——信念与结果

#### 五、课程答疑及总结回顾