

加速职业化

《职业三化：用智慧的状态推动高效工作》

主讲：韩军老师

【课程背景】

当前社会碎片化知识泛滥，心态浮躁，压力大，导致无暇自我提升，同时，企业发展的核心又是人才，面对竞争日益激烈，企业应付各种降维打击和行业竞争，企业当前对于大量的人才需求日益激烈。如何确保优秀人才留得住、用得活，认同企业成为企业创造价值的坚实基础。企业唯有从战略角度重视人才培养，从员工职业发展的角度看待人才培养，建立一套自己的为员工赋能从而提升职业化的系统，才能真正让人才招得来、留得住、用得活。

如何使员工在系统化课程学习中提升认知、树立信心、提高能力，达到认同企业、激发创造个人价值的目的？

学习是为了融会贯通，如何把新学习到的知识成为行动意识和行为习惯？

如何通过学习激发意愿，梳理职业规划，明确自我定位，发掘个人潜力，弥补个人短板，从社会人转变为企业人。

如何做能让自己变得靠谱、让别人觉得舒服、让协作变得高效，去提升职业化水平？

如何不被情绪左右，而能用职业的需求去塑造自我？

以上问题其实离我们每个人都很近，毫不夸张地讲，职业化程度决定了我们的晋升速度和上升空间。可以说职业化是我们每个人职业生涯当中必修的一堂课。

本次课程将以提升职业化水平为核心目标，以赋能为方向，以心理需求、行为养成和体验式学习为课程特色，以掌握基本规则、高度融合团队和提升个人能力为课程设计维度，以职业三化为主要内容，即职业思维结构化、职业情绪理性化和职业行为习惯化，立体的帮助我们提升职业化水平，以更加积极的状态投入到工作当中。

【课程收益】

- 充分理解职业化思维能力的四个基本特点，并学会运用
- 培养踏实、耐心、合作、进取的职业状态，促进职业发展
- 培养前瞻性、稳定性、果决性三大重要职业习惯
- 掌握培养良好社交习惯的三个方法和时间管理习惯的6个方法
- 理解七个快乐竞争力法则，塑造自信乐观的职业心态
- 培养“修己利人”的职业信念
- 充分的从内心深处体会到公司的人文关怀，增强归属感

【课程特色】

内容设计遵循人性规律，满足人性需求，真正从内心深处唤醒员工对职业化的认知，是自主激发改变的过程。

【课程对象】

企业员工

【课程时间】

1-2天 (6小时/天)

【课程大纲】

一、如何通过职业思维结构化，成为读懂人心的智者？

1、思维结构化使我们能够做到清晰思考和有力表达

- 思维结构化的四个基本特点

案例：董事长和秘书打电话呈现思维的结构化

- 结构化接收信息的三个步骤

工具：思考力体操

- 将思维结构化应用于思考和表达

2、智慧的人，不是站在现在，梦想未来，而是立足未来，改变现在

- 领先一步的智慧

- 换位思考的智慧

- 逆向思维的智慧

- 顺势而为的智慧

案例：律师怎么说、天天都是好日子、富豪贷款

互动：数字游戏

3、不可不知的人性

- 职场中的上升空间由你的职业化智慧决定

互动：“小火锅里的革命”案例，分组讨论

- 在一个团队中，你不是不能发表跟领导相反的意见，知识发表前你先要思想领导有没有接受意见的度量和本钱。然后，你就可以决定说还是不说，或者怎么说

二、如何通过职业情绪理性化，成为情绪管理的高手？

1、你拥有的快乐竞争力加速你的职业化发展

- 悲观者与乐观者的画像

- 想法决定悲喜人生，解释风格决定幸福

- 积极的“俄罗斯方块效应”会增强我们的快乐和工作绩效

- 快乐竞争力是可以习得的，先快乐再成功

案例：乐观的员工绩效更好、乐观的身体少生病

工具：乐观自测

互动：吃葡萄传递情绪价值

2、七个快乐竞争力法则

- 积极心理学之父马丁·塞利格曼把快乐分为三个可测量的部分，愉悦、投入和意义。他的研究证实：那些只追求愉悦的人只能体验到快乐带来的部分好处，而同时追求这三个部分的人才可能过上最充实的生活

互动：躯体扫描、放松训练

三、如何通过职业行为习惯化，成为不断进步的推手？

1、状态也就是行动力很多时候比心态更重要

- 圣人调心、凡人调行，如何调整最佳状态

- 自我效能感决定你的状态

案例：疫情中的压力释放

互动：状态碰撞

2、上班时状态不好该怎么办？干工作要有劳动输出更要有信念输出

- 从“修己”做起，做好眼前工作，懂的就多动腿，不懂的就多动嘴
 - 从“利人”做起，工作中存有“利他”之心，我们的每一份付出都会给别人带来好处
- 案例：心理学实验证明信念可以决定工作状态和身体状态

3、如何培养好的行为习惯

- 培养社交技能习惯的三个方面
 - 培养时间管理习惯的六个方面
 - 小训练大成长，小习惯大素质
- 案例：曾国藩日课 12 条

四、如何通过掌握基本规则增进归属感？

1、左手方，右手圆，三规定天下

- 规律：遵循人性的规律
 - 规则：社会人群的规则
 - 规划：时间目标的计划
- 案例：读懂人性从“了解”到“谅解”

2、守住五个规则，提升幸福指数

- 忽略负面信息、去除不开心的 20%、远离消极的人、放弃“证明自己”的欲望、摆脱附属品

3、用好规则在竞争与合作中游刃有余

4、工作不是被要求推动的，而是被需求推动的，这样建立归属感

五、如何通过高融合团队体现集体力量？

1、职业发展的基础是人岗匹配

- 小团队看西游，大团队看水浒，合适的人应该到合适的位置
- 成大事的人都有出色的团队，出大事的人都有极端的性格
- 沟通从“心”开始

案例：从西游记中看人的个性倾向性、从水浒传中看团队合作

互动：哑人筑塔团队活动

2、团队齐心协力的基础是心理融合

- 仔细观察团队搭班子总离不开四种人
- 良好人际的三个主要策略

案例：巴纳姆效应说明了信任也可以找规律、建立心锚

互动：视频《死亡爬行》、鱼缸绘画

3、团队中经常出现的三种冲突如何化解？

六、总结

1、职业三化如何在工作生活中灵活运用？

- 2、小成功靠目标达成，大成功靠智慧前行，职业发展路上有风雨，也有高光时刻，用智慧去发展