

《从校园人到职场人》培训课纲

走出校园，快速转型，适应职场，实现共赢

主讲老师:何岸 中科院心理所博士研究生 管理技能、领导力、执行力、有效沟通 培训师

课程受众:刚走上工作岗位两年内的大学生，需要提升职业心态的员工

课程时间:1-2天（6小时/天）

授课方式:理论讲解+案例体验+实战方法+角色扮演+提问互动+分组讨论+精彩点评

授课特色:气氛活跃互动，内容启发顿悟，方法实用可操，自由问答解决实际困惑

课程背景:

大学生最初踏入职场，会出现很多问题：

- 由于缺乏明确的人生规划而感到迷茫困惑
- 由于不适应职场规则而导致人际关系不理想，自信心受挫
- 由于个人英雄主义，缺乏团队精神而导致很难融入团队
- 很多人表现出：恃才孤傲，夸夸其谈，眼高手低，心气浮躁
- 沮丧之余，不反求诸己，自我检讨，反而频繁跳槽，给企业和个人都带来损失

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。

这个课程能够帮助企业提高入职大学生的职业素质，帮助他们快速适应企业的管理，提升他们工作的标准化、规范化、制度化，认真履行组织交代的任务，明白“可为与不可为”。

世界 500 强等优秀企业也早已把《从校园人到职场人》作为新进大学生的必修课。

差异化优势:

	一般的管理课程	本管理课程
调研方面	仅采用问卷调研，或仅听 HR 的表述，或不调研	采取两个步骤（先问卷调研，后电话访谈），三个层次的调研（领导、HR、学员代表），全方位摸准客户需求
内容方面	只给零散的方法，或者只谈理论	既有实用技能方法，也有背后的原理，让学员知其然也知其所以然
讲授方面	直接讲道理给学员，填鸭式，学员被动接受	更多地是启发式、教练式，来引导学员自己思考、反思，最后老师提炼概

		括，学员主动学习，印象深刻
案例方面	用多年周知的案例，或古代故事，有些脱离现实	全部用目前工作中常见的问题做案例，让学员如身临其境，有利于课后在工作中解决类似问题
培训焦点	只讲行为方式，忽视思维方式的引导	不仅讲实用方法，重点培养学员的正确的思维方式，这样让学员学到“根”
点评方面	只点评学员行为方面的问题，让学员只看到自己的缺点，而没看到盲点。	何岸老师运用教练技术的精髓对学员的发言和表现做点评，句句到位，直指人心。让学员看到自己的盲点，让学员看到自己一贯以来的模式是否有问题，这样让学员受益终生
课后支持	只对课程现场做反馈调查。	课后给客户做综合评价和建议，并支持客户做培训后的行动改善计划，让培训真正落地

课程收获：

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，快速融入团队
4. 提高基本的职场技能，沟通、目标、时间管理等
5. 培养职业精神，注意职业形象，成为新一代优秀的企业人

课程大纲：**第一部分 从校园到社会的跨越**

1. 企业和学校的四大不同点
2. 企业最欢迎什么样的大学生
3. 什么是职业？什么是职业化？
4. 讨论：初入职场的困惑
5. 企业中的层级意识
6. 新员工的职业化角色定位

第二部分 初入职场四大意识的转变

1. 个人导向到团队导向：放下个人英雄，寻求团队合作，在共赢中实现自己；
2. 情感导向到职业导向：放下个人情绪，聚焦团队目标，树立职业形象；
3. 成长导向到责任导向：放下“小我”，主动承担团队责任，在责任中成长；
4. 思维导向到行为导向：放下“光说不练”，快速行动，在行动中寻找有效方法。

第三部分 人在职场应具备的八大心态

一、**正面积极**：面对挫折，绝不抱怨，迎接挑战，在不断的挑战中成长自己

1. 案例分享：优秀企业家的心态
2. 做发光体，不做黑洞
3. 情绪 ABC 理论
4. 情绪管理的方法：6 秒钟情商、认知行为疗法
5. 案例分析：员工 A 和员工 B 的区别
6. 正面逻辑与负面逻辑
7. 视频欣赏：积极人生的典范

二、**主动负责**：不要表面上负责任，要真正地负责任

1. 小组讨论：新员工入职后三种情况的责任划分
2. 表现负责任 OR 真正负责任
3. 案例分析：“库管发货”中该批评谁、表扬谁？
4. 故事分享：勇于担当、负责任后的结果
5. 评价真正负责任的标准：有利于组织的终极目标的实现

三、**爱岗敬业**：忠诚是职场人的第一要素，也是个人品牌的第一要素

1. 讨论：如果从事的不是自己喜欢的工作该怎么办？
2. 职场上忠诚的几种表现
3. 用心工作：凡事做到超出期望
4. 用脑工作：能一次做好的，不用多次
5. 案例分析：全力以赴 OR 全力应付 OR 全力以赴

四、**合作共赢**：你能和多少人合作，和什么样的人合作，决定了你的成就有多大

1. 游戏体验：你赢我赢
2. 人际关系哲学中的六种情况
3. 讨论：寻找共赢的交叉点
4. 共赢的情感账户
5. 视频欣赏：个人英雄与团队精神

五、**空杯学习**：学历不等于学习力，社会上考验的是学习力

1. 进入职场，是真正学习的开始

2. 开放、坦诚、空杯心态
3. “四随”的学识方式

六、信任欣赏：学会信任与欣赏，能快速提升个人魅力

1. 信任是建立良好关系的基础
2. 做一个说到做到的人
3. 体验式游戏：在“风中劲草”中感受信任与被信任
4. 欣赏是最经济最有效的激励方式
5. 现场演练：欣赏需要洞察力
6. 欣赏的三要素

七、意愿方法：有意愿才能有方法

1. 体验游戏：完成一项任务，你能想出多少种方法？
2. 意愿百分百，方法无穷大
3. 为成功找方法，不为失败找理由

八、感恩付出：感恩一切，并愿意为之付出

1. 常怀感恩心态令人生幸福
2. 常怀感恩心态令贵人相助
3. 现场体验：感恩企业，感恩曾支持你的人

第四部分 人在职场应具备的基本技能

一、信守承诺，遵守时间，利用时间，高效工作

1. 今日事，今日毕
2. 言必行，行必果
3. 时间四象限的区分利用
4. 高效人士的职业习惯分享
5. 视频欣赏：鹅卵石的故事

二、目标导向，以终为始

1. 成功的八大秘诀之一：目标清晰
2. 成功的八大秘诀之二：意愿强烈
3. 目标管理的 **SMART** 原则+**PDCA**+**5W2H**+甘特图
4. 故事分享：哈佛实验 & 半英里的故事

三、坦诚沟通，积极协作

1. 沟通从心开始—沟通应具备的四大心态
2. 以案例说明 沟通中常见现象及障碍点分析
3. 沟通的六个步骤
4. 沟通中应懂得的人性智慧
5. 案例讨论：如何面对情绪失控的员工？
6. 与不同关系（上司、平级、客户等）的沟通要领
7. 在不同情境下（重要、紧急、常规、表扬、批评等）的沟通方法
8. 对不同性格人如何调整沟通风格以达到沟通目的
9. 视频分析：从一段视频中看沟通的艺术

四、 控制细节，执行到位

1. 执行中的常见八大误区分析
2. 控制三环节：事前（预测问题）、事中（解决问题）、事后（例外事件例行化）
3. 如何从制度的制定与执行上提高执行力
4. 如何控制细节：差不多 or 差很多
5. 如何从行为习惯上提高执行力

第五部分 人在职场应懂得的基本礼仪

1. 仪容仪表仪态
 - 1) 微笑是一种国际礼仪
 - 2) 职场中着装的基本要求
 - 3) 职场中的站姿、坐姿
 - 4) 与领导同行时，站的位置与走的位置
2. 办公行为礼仪
 - 1) 握手的基本礼仪
 - 2) 递名片的基本礼仪
 - 3) 接待顾客时的基本礼仪
 - 4) 拜访客户时的基本礼仪

培训落地解决方案

全方位解决方案，使培训真正落地

一、课前准备

1. 课前，老师提供《问卷调研》及电话调研
2. 根据调研结果，设计个性化方案

二、课上落实

1. 授课形式：案例体验 + 录像观赏 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评
2. 课程结束前，老师带领学员梳理学习的收获和感悟
3. 布置作业：制定《培训后行动改善跟踪表》，交HR跟踪

三、课后支持

1. 行动改善的跟踪点评和建议
2. 解答学员在实际应用中的问题
3. 给客户在管理方面的建议

注：本方案为初步方案，通常情况下，会在培训前与客户做进一步沟通，根据企业具体情况，调整成最符合企业实际情况的个性化方案。