

# 《银行新员工角色转化与情绪纾解》课程

## 课程收获

- 帮助入职半年的员工完成角色转化，认识自己与工作之间的关系，明确个人在团队中存在的角色
- 帮助学员进行目标（及期望）管理的梳理
- 学习并掌握“持续不断自我激励”理念及办法
- 认识并练习几种纾解情绪、缓解职场焦虑和压力的方法

**培训时间：**3小时

**学员人数：**60人左右

**参加对象：**入职半年的新员工（含管培生）

**培训形式：**案例讨论、游戏化、经验分享

## 课程内容

### 一、角色转化篇

- 游戏探讨——学校考察的能力 vs 职场需要的能力
- 工作与我们的关系
- 与企业文化的适应

### 二、职场能力篇

- 目标管理的重要性
  - 你有目标吗？
  - 你的目标合理吗？
  - 你的第一目标与第二目标之间有矛盾和冲突吗？
- “持续不断地自我激励”
  - 重要性
  - 哪里可以找到资源？
- 他行新员工发展情况分享：横向对比

- 职场能力列表——未来6个月的一个“小目标”

### 三、情绪纾解篇

- 人的9种情绪
- 如果你爱抱怨
- 保护自己的情绪能力
- 舒缓情绪、缓解职场焦虑和压力的方法
  - 冥想法
  - 运动法
  - ABC法
  - 做减法
  - 自我对话
- 正确处理情绪的三步骤
- 接纳自己，快乐的生活