

《雄鹰展翅——校招新员工角色转换、职业技能、情绪与压力缓解》

课程收获

- 帮助学员完成角色转化，从学生思维转换到职场思维
- 树立职业化心态，提升职业化素养
- 掌握树立目标、时间管理、沟通技巧、团队协作等职业技能

培训形式：理论 50%、实战演练 20%、案例讨论、游戏 20%、经验答疑 10%

参加对象：新入职员工、管培生等

课时：共 2 天（14 小时）

课程内容

一、角色认知与转化——从校园人到职场人

- 工作的本质
- 工作与我们的关系
- 校园人 vs 职场人
 - 承担的责任不同
 - 社会规范不同
 - 社会权利不同
 - 活动方式不同
 - 生存环境不同
 - 人际关系不同
 - 文化氛围不同
- 什么是职业人
- 职业素养是什么？
- 十大职业素养
- 从学生到职业人的困惑
- 四个转变方向
 - 心理适应
 - 生理适应
 - 岗位适应
 - 知识技能适应
- 角色转化的途径
- 在组织中的角色
- 团队的价值及个人在团队中的价值

- 识别团队成员的角色
- 与企业文化的适应

二、职业化心态——什么是职业化——提升职业素养

- 职业与我们的关系
- 职业化——快乐的做必须做的事
- 就业保障 VS 职业保障——什么是你真正的保障？
- 职业化所需要的管理：观念、态度、行为
- 不做职场“植物人”——工具分享【游戏：你的价值是什么？】
- 态度比技能更重要
 - 创业心态：为自己工作
 - 积极心态：热忱地工作 【游戏：你该怎么做？】
 - 游戏心态：快乐地工作
 - 阳光心态：关注过程关注成长

三、职场技能提升——目标和时间管理

- 目标与计划的重要性
 - 为什么要制定目标和计划？
 - 如何做出科学的计划
- 时间管理的策略
 - 时间的四个象限
 - 要事优先
 - 清单法
 - 突发干扰事件的处理

四、职场技能提升——沟通力

- 商务沟通的定义和因素 【小游戏：一起说一说】
- 商务沟通的四大技巧：尊重、提问、倾听、表达
- 客户及自我性格分析 【沟通风格测试】
 - 权力型人员特点与沟通技巧
 - 表达型人员特点与沟通技巧
 - 精确型人员特点与沟通技巧
 - 实干型人员特点与沟通技巧
- 商务沟通话术训练 【话术训练】
 - 问答赞
 - 谈具体事情而非贴标签等话术

五、职场技能提升——执行力与团队协作

- 精准问题分析
 - 准确的描述问题：5W2H
 - 全面的分析问题：紧急与重要等
 - 分析问题产生的原因：5WHY法
- 高效执行六步法
 - 领命确认 **【小游戏：各组来领命】**
 - 任务分析
 - 寻求对策
 - 计划实施
 - 反馈改善
 - 结果呈现 **【案例赏析】**

六、职场技能提升——情绪与压力缓解

- 认识压力与情绪
 - 寻找你的压力源——游戏：雨中的你
 - “压力”是坏的、是贬义词吗？——压力是把双刃剑
 - 压力与情绪在医学上如何影响人体
 - 压力和情绪的真相
 - 压力与情绪的特点
- 疏解情绪和减压的具体方法
 - 伸懒腰
 - 金鸡独立——缓解失眠的几种方法——总有一款适合你
 - 渐进肌肉放松
 - 冥想法
 - 宣泄法
 - 运动法
 - 幽默法
 - ABC法
 - 自我对话
 - 正确处理情绪的三步骤
 - 接纳自己，快乐的生活