

# 《职业化三项修炼》课程

## 培训形式：

理论 50%、实战演练 20%、案例讨论、游戏 20%、经验分享、答疑 10%

## 参加对象

企业全员

## 课时

共 1 天（6 小时）

## 课程内容

### 一、职业化与职业规划

- 职业化的含义
- 真正的保障是什么？——职业竞争力
- 态度比技能更重要
- 职业生涯规划
  - 员工职业生涯规划的重要性和必要性
  - 职业发展对人生走向的影响
  - 职业倾向性测试
  - 三种职业发展路径

### 二、职业化能力的提升——时间管理

- 树立时间管理意识
  - 工具：清单法
- 优先管理策略
  - 工具：时间的四个象限
  - 理念：要事优先
- 时间管理的 80/20 法则
- 做突发干扰时间的主人
  - 电话干扰、不速之客、突发会议等

### 三、职业化塑造——阳光心态

- 什么是阳光心态？
- 心态对我们的影响
- 如何树立阳光心态？
  - 转换关注点——享受过程
  - 控制情绪——三步曲
  - 建立正向的人生态度
    - ◆ 感恩的心态
    - ◆ 积极的心态
    - ◆ 空杯的心态
    - ◆ 不怕拒绝的心态
    - ◆ 坚持不懈的心态