

迈向卓越的六个思考

【课程背景】

人在职场，角色不断的丰富与蜕变。角色蜕变的背后意味着心态、思维、意识、方法、习惯的转变。混迹于职场也没有什么所谓的秘诀，靠的是扎实的基本功。有这样一句话：卓越的企业并非有着灵丹妙药，他们只是坚守基本的常识，践行基本的常识。本课程提炼出的“六个思考”是职场中绕不开的话题，是职场基本功，是职场必修课。

【课程对象】

职场人士。

【课程收益】

- 1.理念启发：树立职业的意识与心态。
- 2.认知纠偏：摒弃错误的认知与观念。
- 3.技能导向：明晰正确的方向与方法。

【课程设计】

本课程标准用时为 1-2 天（6 小时/天），运用要点讲授、小组讨论、案例分析、视频分享、现场测评、游戏体验、书籍推荐等多种培训形式。可依据企业实际需求调整课程内容与课时。

【课程大纲】

第一个思考 觉察自己

- 角色的寓意：责任+能力=别人对我的期待
 - 角色模糊与角色冲突
- 角色的不断丰富与转换——职业化的塑造
 - 研讨与点评：职业化高低的体现
 - 职业化高低的九大体现
 - 重点解读：职业化的意识
 - 敬畏和坚守常识：职场基本功
- 职业化的修炼与提升

- 做得到-看得到-想得到
- 不知不觉-后知后觉-当知当觉-先知先觉
- 研讨与点评：见多识广的途径与方式
- 每个人都有一口“井”
- 经典模型：冰山胜任模型——找到底层的动机和意愿
- 显性因素：相关知识/相关技能
- 隐性因素：社会角色/自我认知/性格特质/动机意愿
- 职业化的天敌：无畏/无欲/无求
- 经典原理：约哈里窗——主动呈现+寻求反馈+突破舒适
- 四扇窗户：公共区/潜能区/私密区/盲点区
- 建立职场信赖关系
- 经典效应：邓宁克鲁格效应——认识愚昧的山峰
- 要具备知道自己不知道的能力
- 探寻自己的价值观
- 从六个维度探寻价值观
- 对于价值观的六个思考和动作
- 自我觉察的觉察七柱

第二个思考 拓展思维

- 阿吉里斯推论阶梯——心智模式的运作过程
- 常见的职场思维
- 阿吉里斯推论阶梯的七个阶梯
- 逻辑层次思维模型——思考和看待问题
- 大脑识别与思考信息的六个层次
- 详解六个层次
- 先上山再下山
- 吉尔伯特行为工程模型——分析和解决问题
- 影响执行效果的两类六层因素
- 解决问题的逻辑：先方法再能力
- 核心理念：先技控再人控

- 研讨与点评：技控的案例

第三个思考 提升效能

■ 效能管理之“道”

- 时间的特性：感受性
- 研讨并分享：时间管理的方法/工具/经验/体会/理论
- 时间管理的本质：自省·自律·自觉

■ 效能管理之“法”

□ 面对所有事情

- 方法：四象限
- 方法：SMART

□ 面对一段时间

- 方法：年度目标九宫格
- 方法：给自己定几个小目标
- 方法：按段整理表

□ 面对某件事情，如何干掉

- 方法：剥洋葱法
- 方法：OGSM 原则

■ 效能管理之“术”

- 与之对应的方法与工具穿插于以上内容之中

第四个思考 好好说话

■ 沟通无处不在

- 案例体验《如此布置与如此汇报》

■ 别让“不会说话”成为职场“绊脚石”或“天花板”

- 明兹伯格的“角色理论”与卡茨的“技能理论”
- 职场的绿卡：沟通力

■ 重点讨论与解读：寻找沟通的障碍

- 职场沟通常见的 14 条障碍
- 沟通中的“语言暴力”

■ 好好说话的四个动作

- 例句分析-动作一：说事实而非评论
- 例句分析-动作二：说心情而非想法
- 例句分析-动作三：请直接表达需要
- 例句分析-动作四：请提出有效请求
- 非暴力的表达与聆听
- 书籍推荐《非暴力沟通》

第五个思考 修炼情商

■ 核心技能：建立压力与情绪的“弹性”

- 分享：如何纾解情绪，释放压力，调整状态，恢复能量

■ 弹性的四大领域

- 生理弹性 — 力量与心肺
- 情绪弹性 — 自律与积极
- 精神弹性 — 信仰与态度
- 智力弹性 — 广度与宽度

■ 状态源于身心灵的结合

- 弹性的四大领域（源自美国 HeartMath 心脏数理研究所）
- 投资的四个层面（源自《高效能人士的七个习惯》）
- 精力的四个源泉（源自《精力管理》）

■ 四大能量状态坐标图

- ANS 自主神经系统：交感神经与副交感神经
- 荷尔蒙系统：压力荷尔蒙与快乐荷尔蒙
- 自主神经系统与荷尔蒙系统交织的四个状态

■ 状态的公式

- 状态 = 脱氢表雄酮 / 皮质醇

■ 怎么办：止损+修复

- 为自己修炼一个护身符

第六个思考 塑造性格

■ 性格在职场中面临的挑战

- 反思：了解自己的性格特质

- 核心理念：“认识≠了解”
- 盘点：性格特质的工具
- 性格特质工具 DISC
- DISC 的两轴：关注事还是关注人+言行快还是言行慢
- DISC 的四维：支配型/影响型/支持型/谨慎型
- DISC 的作用：强化自我认知+修缮沟通风格
- 四类特质的行事风格与交往风格
- 四类特质的负面挑战
- 如何与四类特质交流协作
- 书籍推荐《发现你的行为模式》

【End】