

初入职场的六个思考

—— 新员工入职培训专项课程 ——

【课程背景】

挥手校园，牵手职场，新员工面临着角色的蜕变。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”是新员工在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】

新入职员工。

【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

- 新员工的三个“哲学终极之问”：我是谁
- 新员工角色的寓意：责任+能力=别人对我的期待
- 新员工角色的模糊与冲突
- 新员工角色的不断丰富与转换——职业化的塑造
- 重点讨论与分享：职业化高低的体现
- 坚守常识：职场基本功
- 新员工职业化的修炼——提升的路径

- 每个人都有一口井
- 经典模型：冰山胜任模型
- 职业化的天敌：无畏无欲无求
- 经典效应：达克效应
- 经典原理：约哈里窗——主动呈现+寻求反馈+突破舒适
- 经典段子：到底几个人在说话
- 经典能力：知道自己不知道的能力
- 新员工角色的蜕变：学校人-社会人-职场人
- 欧卡体验：新员工角色蜕变
- 新员工踏入职场要闯的六关
- 职场新秀的十大自杀行为

第二个思考 拓展思维

- 分享：有哪些常见的思维
- 视频：《职场众生相》
- 价值思维——产品升级版本迭代
- 新员工的挑战：VUCA时代
- 万能充的结局
- 书籍推荐《高效能人士的七个习惯》
- 对自己投资的四个层面
- 检测表《四个层面的投资》
- 价值体现：问题的终结者
- 价值体现：九段秘书
- 人生的三大区域：舒适-挑战-恐慌
- 延时满足与即时满足
- 借事修人

第三个思考 磨砺心态

- 心态的寓意
- 埃利斯 ABC 理论
- 言行背后的原理：推论阶梯

- 盘点心态
 - 经典心态：积极与消极
 - 新员工消极心态的坏处
 - 新员工的积极与消极是摸得着看得见
 - 逢人遇事
- 找找自己的壁垒
 - 关注圈与影响圈
 - 盘点自己的圈
 - 生命的价值：态度价值

第四个思考 提升效能

- 时间管理之“道”
 - 时间的特性：感受性
 - 真实案例：看看别人是如何对待时间的？
 - 讨论并分享：时间管理的方法/工具/经验/体会/理论
 - 讨论并详解：时间都去哪儿了
 - 时间管理的本质：自省·自律·自觉
 - 重要理念：管理精力，而非时间
- 时间管理之“法”
 - ◆ 面对所有事情
 - ◇ 方法 01：待办清单
 - ◇ 方法 02：四象限
 - ◇ 方法 03：SMART
 - ◆ 面对一段时间
 - ◇ 方法 04：年度目标九宫格
 - ◇ 方法 05：给自己定几个小目标
 - ◇ 方法 06：行事历/日程表/工作小秘书
 - ◇ 方法 07：按段整理表
 - ◆ 面对某件事情，如何干掉
 - ◇ 方法 08：剥洋葱法

- ◇ 方法 09 : OGSM 原则
- ◇ 方法 10 : 甘特图
- 时间管理之“术”
- 共 10 个时间管理办法穿插于以上内容之中

第五个思考 修炼情商

- 情商 (EQ) 与智商 (IQ) 的关系 : 为智商如虎添翼
- 新员工职场情商管理的三个层级 : 无视-控制-管理
- 新员工职场情商的三项核心技能
- 第一项技能 : 自我认知
- 自我认知的含义
- 体验 : 回忆自己的情绪
- 自我认知的方法
- 第二项技能 : 他人认知
- 他人认知的含义
- 同理心
- 与上级沟通的注意事项
- 跨部门沟通的注意事项
- 书籍推荐《报联商》
- 第三项技能 : 自我管理
- 自我管理的含义
- 活动 : 思考并分享处理情绪的方法
- 新员工情绪与压力处理的四分法
- 新员工主动情感管理与被动情感管理
- 新员工要为自己修炼一个护身符
- 书籍推荐《情商》

第六个思考 塑造性格

- 新员工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
- DISC 性格测评详解
- 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】