



# 自我内生力提升管理

## ——自我角色定位 职业素养打造 突破目标障碍——

### 【课程背景】

企业员工的职业化素养是组织健康运营的保障，高能力的职业化员工培养与高素质的人才储备才真正决定着谁能够抢得市场先机。在日新月异的互联网时代，具备良好职业化素养的员工往往能够从自身做起，与组织共同度过变革震荡期，并实现个人成长。如何让员工在面对新的机遇和挑战时，提升自我管理能力，迅速成长为企业的中流砥柱，是企业员工培训的一个重要课题。

本次培训针对企事业单位中基层员工，将心理咨询技术、教练与引导技术与职业化培训相结合，从【思维认知层面、角色定位层面、能力塑造层面】为学员提供卓有成效的心理训练和职业化辅导，触动员工内心深处的积极潜意识，产生深刻而持久的改变。

本课程按模块式操作，课程案例结合学员实际情况进行现场发掘，让学员产生实质性的变化；课程设计和体验结合学员的特点，强调寓教于乐，强度适中，务求高效达成培训目标。

### 【课程目标】

- 1、激活员工士气，增强凝聚力，提高执行力。
- 2、帮助员工用积极主动心态及职业化思维面对挑战，实现工作目标。
- 3、提升员工主人翁意识，提升企业认同感与责任感。
- 4、掌握解决工作和生活问题的底层逻辑和分析思路，缓解压力。





5、通过引导，帮助学员认识自身的存在价值，明确个人的使命和目标。

**【学员对象】** 企业中基层员工

**【课程时间】** 1天（6小时/天）

**【授课形式】** 面授教学、引导技术、小组讨论、情景模拟、角色扮演、影视分析、心理测评

**【课程大纲】**

## 模块一、思维决定行为

积极主动，做职业化的主人

**【价值说明】** 从学员工作中的实际问题出发，了解行为、习惯与思维模式之间的联系，有意识地找到自我管理重心以及行动力的方向，破除心中的限制性信念；学会从“我”出发，以正向的心态及理性思维去面对工作，塑造积极的职业意识。

### 1、思维模式认知

- 1) 思维模式的体验
- 2) 检视自我
  - 我不能/我不行
  - 我胆子太小
  - 我脾气不好
  - 我很忙
- 3) 影响思维的因素





- 文化差异
- 外界影响（三观）

## 2、主动积极的力量

- 1) 行为与习惯的区别与联系
- 2) 习惯形成的三要素
  - 知识
  - 技能
  - 意愿
- 3) 跳出思维的“舒适圈”
  - 思维/情绪的ABC理论
  - 被动消极的危害
- 4) 主动积极的选择训练
  - 我无能为力 vs 有没有其他可能性
  - 我就是这样一个人 vs 可以选择不同的作风
  - 他们不会接受 vs 我换一种表达方式
- 5) 量变引发质变
  - “Y的23”法则（坚持的力量）

## 3、职业化的思维根源

- 1) 何谓“问题”？——找到界定问题的方法
- 2) 怎样叫解决？——找到具体目标
- 3) 现在是什么情况？——找到现有位置
- 4) 转换心态，正确看待和解决问题：





【团队共创】就现场学员面临的实际现状分析思维模式（业务指标/工作能力/生活平衡/收入情况/外界干扰）

5) 找到自我行动能量的“人生三圈”模型

- 自我掌控圈
- 行动影响圈
- 无力关注圈

【课堂练习】：针对共创问题，计划自己“掌控圈”与“影响圈”的行动

#### 4、建立双赢思维

- 1) 人际交往的六种思维模式
- 2) 情感账户
- 3) 建立“你好-我好”的心理地位

【互动练习】高峰访谈，欣赏自我，建立积极期待

## 模块二、个人角色定位

明确职场中与企业平台的关系

**【价值说明】**帮助学员立足于当下所处的人生阶段，反思职场状态、清晰身份角色、探索生命意图、明确个人信念，找寻发展的规律，对未来树立坚定的信心与渴望。

### 1、职场中的自我角色分析

- 1) 我想去哪？-视频：使命和意义
- 2) 逻辑六层次带给我们的启发





- 愿景-我想去哪
- 使命-通过什么
- 价值观-秉持什么信念
- 能力-我具备哪些能力
- 行为-需要做哪些事
- 环境-我所处的环境

### 3) 个人生命意图探索

【视频解析】《梦骑士-人为什么活着?》

## 2、企业文化融入

- 1) 个人价值观体验与探索
- 2) 文化的基础理念
- 3) 团队价值观提炼（宣导与融入）

【引导工具】归类法、价值观拍卖、权重投票法

- 4) 学员与组织的历史连接

【引导工具】奇迹之墙

## 3、职业发展路径

- 1) 择业期的迷惑：认不清自己的爱好与职业的关系
- 2) 可选择的职业道路方向及所需具备的能力特质
- 3) 高潜人才的4大主要潜能认知
- 4) 一步步上升的职业路径的路径和规划





#### 4、从英雄之旅规划自己的职业生涯

- 1) 学习人生角色升级的一场旅行
- 2) 清晰个人所处的阶段，应该负责的事情
- 3) 应对下一阶段袭来的变化须具备哪项能力
- 4) 英雄之旅的 12 个组成部分，每个人都处于不同位置：

**【体验活动】《变革英雄之旅》**运用英雄之旅版权图片，通过互动的方式，让学员感受目前所处的状态，反思自己面对变革时是否已经做好准备，该如何从自身做起，适应变革进程，引领变革风潮，用新的状态面对已经到来的新时代！

## 模块三、职业素养提升

### 提升职场关键能力

**【价值说明】**帮助学员掌握提升职场重要能力的方法，提供能在工作中应用的解决问题的思路，从根本上缓解压力、提升效能。

#### 1、效率与效能

- 1) 产出与产能的平衡
- 2) 职业化三项重要能力
  - 社会交往能力
  - 高效工作能力
  - 主动学习能力

**【团队共创】**岗位所需具体重要能力





【世界咖啡】提升能力的具体行动与做法

## 2、找到生活和工作的重心

- 1) 个人目标与工作目标的平衡
- 2) “重要&紧急”管理事件的模型应用
- 3) 80/20 法则

【案例讨论】小张的一天

## 3、走出压力困境

- 1) 压力追根溯源
  - 压力公式
  - 压力与情绪的关系
- 2) 五步脱困法
  - 改写
  - 分析
  - 如果
  - 假设
  - 未来

【课堂练习】：报告我总写不好；我做事爱拖延；我不能当众讲话；

### 3) 压力缓解秘密武器-ORID 焦点呈现法

- O 事实：找到自己的压力来源（事件）
- R 感受：觉察自我情绪，接纳自己
- I 理解/看法：从自我现状与目标中寻找差距、意义及价值
- D 决定/行动计划：在“掌控圈”寻找可行动计划，动起来，让事情有





所进展

——【整体答疑，总结提高】——

以上内容可依据组织需要进行调整，课程练习可结合企业实际。

[End]

