



欣心向融

新员工入职培训项目

【项目介绍】

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。

新员工给企业带来新血液，是组织创新变革的宝贵财富。如何让新员工面对新的机遇和挑战，迅速成长为企业的中流砥柱，是企业新员工培训的一个重要课题。

本次培训针对企业新员工，立足于高标准、严要求，打造职场骨干团队。课程既有课堂体验式培训内容，又有户外拓展训练内容，将心理咨询技术、教练与引导技术和职业化培训相结合，将拓展体验与实际工作相结合，从心智修炼的角度出发，为学员提供卓有成效的心理训练和职业化辅导，通过对人性规律的探讨，触动员工内心深处的积极潜意识，产生持久而深刻的改变。课程在帮助企业打造和谐上进的职业化员工队伍的同时，也帮助参训学员调整情绪降低压力，掌握自我管理方法，实现职业化水平和工作生活幸福指数的双提升，为企业培养执行力强、团队凝聚力强、个人素养强的“三强”员工。

本次培训课程按模块式操作，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。





【学员对象】企业新入职员工

【课程目标】

- ✓ 帮助新员工转换角色，树立职业化思维及积极的工作心态,提高工作效率；
- ✓ 帮助新员工了解生涯发展的趋势以及发展阶段，循序渐进提升职场能力；
- ✓ 帮助员工了解企业文化，更快速融入企业以及团队；
- ✓ 掌握自我管理情绪和有效减压的方法，提升工作效率和生活质量；
- ✓ 掌握结构化思维汇报的方法与技巧，建立高效沟通协作模式；
- ✓ 以感恩的心态看待工作、同事和领导，加强团队协作的意愿和能力。

【授课形式】

拓展体验、引导技术、教练技术、小组讨论、个案演练、情景模拟、角色扮演、影视分析、心理测试、心理训练等

【时间安排】

训前报到的晚上，开展**2小时的训前会**（主要内容为团队建设）

	第一天	第二天	第三天
上午（3h）	职业化心态建设	情绪压力管理	团队协作与融合
下午（3h）	职业发展规划	高效工作汇报	企业文化融入
晚间（2h）	团队体验活动	团队体验活动	（满载而归）

【课程内容】：





【训前说明会】（报到当天晚上）

学员接到参训通知，来到培训地点时，往往对培训还没有统一的认识，思想不重视、态度不端正、行为不约束、纪律不统一，这些心态上的准备不足，会影响后续培训的开展。而训前会正是基于解决这些问题而增加的流程。通过提前开展的团队建设、纪律宣导、士气训练等动作，确保后期三天课程快速步入正轨。

目的：

- 1、凝聚学员状态，提高重视程度，为课程开展做好准备；
- 2、班组团队建设，制定学习公约，形成学员的自治模式；
- 3、演练开训典礼，做好士气演练，向领导展示最佳状态。

流程：

- 1、开场破冰，相互认识
- 2、成员协作，组建团队
- 3、学习公约，形成制度
- 4、选拔班委，建立机制
- 5、开训演练，统一士气
- 6、班委开会，做好准备

【开训典礼】（第一天上午）

开训典礼意味着三天培训正式拉开帷幕，通过隆重的仪式，让学员感受公司对骨干新员工的重视，强化自身的责任感和使命感，也让参会领导感受新员工





的士气风采，感受培训部门的充分准备。典礼中将安排授旗、团队展示等特别的环节，强化本次培训的重要性。

目的：

- 1、通过规范的仪式化典礼，让学员感受培训的严肃性与规范性，树立荣誉感。
- 2、通过领导讲话、授旗仪式、士气展示等环节，激发重视，端正心态。
- 3、体现新员工的风采，树立正气，为本次培训和后续工作营造氛围。

流程：

- 1、会前演练，预热现场
- 2、全体起立，欢迎领导
- 3、主持开场，介绍来宾
- 4、课程宣导，公布规则
- 5、授旗仪式，士气展示
- 6、学员表态，领导讲话
- 7、总结陈词，典礼结束

【模块一、心之所向】职业化心态建设及职业发展规划

【内容介绍】戏剧大师坎贝尔发现，所有经典大片和人生轨迹都有极其相似的规律，每个人的一生都是一段英雄之旅。本模块帮助学员，在企业和社会的变革时代，正确看待自己所面对的一切，还原自身所处的状态，找到职业发展的方向。

一、新员工进入企业的角色认知

- 1、新员工对变化的切身感受





- 1) VUCA 时代下，身边的变化
 - 2) 社会、行业的变化对自身的影响
 - 3) 面对改变，常见的四种态度
- 2、新员工的角色转变
- 1) 认知角色的意义：与特定情境和他人形成的互动关系
 - 2) 影响角色发展的因素
 - 3) 职业角色需要具备的心态和素质

二、职业化心态建设

- 1、现阶段面临的种种问题
- 现场共创问题（引导工具：团队共创）
- 2、成长的关键：思维模式改变
- 1) “人生三圈”思维模型-着眼于自我

我的能量投入在哪个圈？——让学员将自己的困惑分别放进三个圈内，直观体验其问题是否处于可改变的圈内。从中可以体会到，只有善于将注意力放在掌控圈和影响圈的人，才能不断克服困难，迎来良性转机，否则会陷入抱怨、无奈和痛苦中。

- 2) 对于问题的界定与分析

三、职业角色的英雄之旅

- 1、角色升级的 12 个组成部分，每个人都处于不同位置：
 - 1) 普通的世界 (Ordinary World)
 - 2) 冒险的召唤 (Call to Adventure)
 - 3) 对冒险的拒绝，或者说是抵触 (Refusal of the Call)





- 4) 与智者的相遇 (Meeting with the Mentor)
 - 5) 穿越第一个极限 (Crossing the First Threshold)
 - 6) 测试、盟友、敌人 (Tests , Allies , Enemies)
 - 7) 接近深层的洞穴 (Approach to the Inmost Cave)
 - 8) 严峻的考验 (Ordeal)
 - 9) 得到嘉奖 (Reward)
 - 10) 回去的路 (The Road Back)
 - 11) 复活 (Resurrection)
 - 12) 满载而归 (Return with the Elixir)
- 2、体验活动——英雄之旅角色升级
- 1) 通过英雄之旅系列图片，让学员直观感受目前自我所处的状态
 - 2) 预见下一阶段状态所面临的改变
 - 3) 反思自己面对变化时应如何适应，做新的改变！

四、职业发展自我思考-逻辑六层次

- 1、六层次模型介绍：愿景、使命、价值观、能力、行为、环境
- 2、“上三层”思考
 - 1) 愿景
 - 性格、兴趣、能力评估
 - 职业梦想、目标
 - 2) 使命：职业动力/价值是什么？
 - 3) 价值观：职业原则有哪些？敬业、忠诚、责任等。
- 3、“下三层”对应





- 1) 能力现状及能力提升思考
- 2) 行为反思及规划
- 3) 环境分析：社会环境、行业环境、企业环境、个人环境

五、职业定位

- 1、职业锚影响
- 2、SWOT分析：优势、劣势、机遇、风险

六、执行计划

- 1、制定计划的方式
 - 1) 按时间分解
 - 2) 按目标分类
- 2、反馈校正

【模块二、心平气和】使心灵降噪的情绪与压力管理

【内容介绍】本模块帮助学员掌握有效的自我管理方法，平和从容地面对情绪和压力，减少感性的烦恼，提升工作效率和生活质量。

一、现代职场人的情绪认知

- 1、情绪的能量
 - 1) 情绪是一种能量，且可被传递、被转移、被转化
 - 2) 常见情绪以及各能量层级
 - 3) 提升能量的方法（共创引导工具：漫游挂图）
- 2、情绪的来源及存在方式
 - 1) 生理因素：三脑原理





- 三脑介绍：爬行脑、情绪脑、智慧脑
- 三脑关系及运行规律

2) 互动因素：萨提亚人际互动三要素（自我、他人、情境）

互动中产生自我的角色，各种微妙的情绪围绕角色产生并展开

二、情绪的觉察与接纳

1、如何提升情绪敏感度

- 1) 情绪的分类矩阵介绍
- 2) 【体验活动】“情绪颗粒度”（引导工具：世界咖啡）
- 3) 【情绪的觉察练习】“那你想怎么解决这个问题？”

2、接纳情绪

- 1) 正向情绪的价值及陷阱
- 2) 负向情绪的价值及优势

【小组讨论】后疫情时代下猛增的焦虑、恐慌情绪，如何看待其价值

- 3) 全然接纳自我，与之和解，感受当下
- 4) 扩大自我思维弹性，减少感性的烦恼

三、情绪的表达与管理

1、情绪能量的传递

- 1) 踢猫效应
 - 【小组讨论】谁是你的猫？
- 2) 面对自己的烦恼，如何保持理性？
 - 表达情绪的原则：“说”情绪，不“做”情绪
- 3) 面对他人的烦恼，如何直抵人心？





➤ 【互动练习】测测你的倾听能力

2、情绪能量的转移

- 1) 提升身体状态疏导负面情绪
- 2) 通过感官刺激疏导负面情绪
- 3) 培养兴趣爱好疏导负面情绪

3、情绪能量的转化

- 1) 情绪 ABC 原理介绍：对事件的看法-“B”，决定情绪和行为结果
- 2) 思维转换“换框法”（转换 B）
 - 简测：压力下，自我情绪的“高速 B 通道”
 - 调整：先降速，再换道

四、职场压力的排解

1、压力追根溯源

- 1) 理性思考解决感性压力
- 2) 面对压力的四种姿态
 - 不考虑他人：指责姿态
 - 不考虑自我：讨好姿态
 - 只考虑情境：超理智姿态
 - 啥也不考虑：打岔姿态
 - 预防压力的 N 种方法

2、压力的处理

- 1) 压力缓解五步法
 - 启用“减压阀”





- 情绪应对
- 问题应对
- 改变看法
- 改变活法

2) 压力缓解秘密武器-ORID 焦点呈现法

- 介绍 ORID 应用场景
- ORID 的步骤及注意事项

【模块三、心想式呈】结构化思维表达及高效汇报

【内容介绍】本模块帮助学员掌握把工作内容通过结构化思维梳理清楚并高效呈现表达的技巧，解决新员工面对工作问题时“思考没逻辑，汇报没重点”的困惑。

一、工作汇报的认知与思考

1、工作汇报的特点和价值

- 1) 有力：能量稳定、视觉呈现、有感染力
- 2) 清晰：目标明确、逻辑清晰、通俗易懂
- 3) 高效：结论先行、论据充分、解决问题

2、汇报前的思考

1) 明确汇报主题

2) 汇报的受众思维

- 3 个重点：汇报时领导最关心这三点；
- 4 种类型：四种类型领导的沟通风格；





- 4个时机：不可不知的四个重要汇报时机；

3、心态的调整

1) 紧张的表现

- 通过互动以往紧张的经历，从而归纳出紧张情绪的表现及以往的应对方式
- 通过观看视频《杨澜演讲》让学员认识到紧张情绪是正常且人皆有之的

2) 紧张的原因

- 生理因素：三脑原理及作用
- 心理因素：怕丢脸
- 自我要求：要接受不完美，服务好认同你的人
- 自我评价：通过互动“自己的优点”给学员赋能，增强自信心
- 经验不足：刻意练习的重要性

3) 如何缓解/破解紧张

【课堂演练】你讲我评（建立三人小组，互相点评，取长补短）

二、结构化思维梳理

1、为什么要用结构化思维

- 1) 【案例】一份汇报引发的思考
- 2) 通过《赢在中国》视频让学员感受结构的重要性

2、全脑思维呈现形式

- 1) 工作汇报中的“全脑思维”
- 2) 结构化思维特点：论、证、类、比





3、搭建结构的步骤

- 1) 步骤一：盘点（自上而下/自下而上）
- 2) 步骤二：分类
- 3) 步骤三：聚焦
- 4) 步骤四：排序
- 5) 步骤五：链接

【课堂演练】如何在新的一年更有钱？

三、工作汇报技巧

- 1、听众为本-建立观众为核心的逻辑结构
- 2、目标共识-日常工作总结：总结什么？汇报什么？
- 3、汇报的内容分解（工作计划与工作总结）

【小组演练】日常工作汇报

【模块四、欣花怒放】团队协作，企业文化渗透与融入

【内容介绍】本模块通过户外拓展训练与室内体验相结合的方式，通过丰富多彩的体验活动设计，帮助学员立足于职场人自身的追求与渴望，探索内在需求与动机，体验自己最本源的驱动力。作为职场新人，个人价值观只有与企业价值观相匹配，才能在企业走得远、走得稳。

一、团队与团队精神

- 1、团队的定义：为了共同的目标而在一起工作的一群人
- 2、团队的基本要素：共同目标、互相依赖、归属感、责任心
- 3、高效团队的基本特征





- 有明确的共同愿景
- 团队成员对愿景的认同度
- 高效的沟通、良好的合作
- 积极的工作态度
- 具有不同的专业知识、技能和经验

4、塑造新员工团队精神

- 对团队高度的忠诚
- 团队成员之间的相互信任、相互尊重
- 充满活力与热忱
- 积极主动/热情/友爱
- 勇于挑战、不断进取

二、团队沟通与协作

1、沟通在实际工作中的用时占比，让学员意识到沟通无处不在

- 每周会议用时（跨部门沟通）
- 与同事协作沟通用时（平行沟通）
- 与领导汇报工作用时（对上沟通）

2、4C原理（连接、交流、合作、共创）及关系法则在沟通中的重要性

3、关注他人，换位思考

- 1) 生活中案例：父母迎接儿女回家所做的准备
- 2) 工作中案例：经典电话咨询投诉案例

4、情境不同，辩证思维

- 【练习】如何得到同事（或客户）的理解和支持





5、沟通不畅的阻抗因素及破解方式

- 1) 信息障碍——“我不知道”
- 2) 情绪障碍——“我不喜欢它”
- 3) 性格障碍——“我不喜欢你”
- 4) 能力障碍——“我做不到”

三、找到你内心深处的渴望

1、价值观排序——做与不做的根源

- 【价值观探索】通过“暮年想象”、“临终想象”、“荒岛想象”等教练活动，探索学员内在最珍视的关键词，从中体验每个人内在的需求，帮助梳理自我方向。

2、知道自己要什么，才会有从容好心态

四、与组织共同发展，是成长的捷径

1、你的“个人发展观”与“企业发展观”相协调吗？

2、你在公司的发展目标明确吗？

3、找到对方想要的，才能同频共振

4、找到愿景，以终为始有方向

- 【体验活动】愿景展望——通过团队共创、未来描绘等活动，帮学员从感性角度找到成功画面，并以此作为奋斗目标开展职业生涯。此活动将理性潜意识的内容转化成直观可见的远景图，在帮助学员明确方向的同时，也提高了学员对企业的忠诚度。

备选团队体验活动：





(具体活动将根据不同轮训场次做调整，保持新鲜感)

1、十人九足



2、人椅



3、齐眉棍



4、盲人方阵



5、坐地起身



6、解手链



【结训典礼】（第三天下午）

学员经过三天的培训，已经从知识、态度、技能等方面得到了有效提升，特别是大量切身体验，让每个人内心产生了强烈的变化。结训典礼为整个培训画上圆满的句号，帮助学员回顾整体历程，感受每个人的收获与感悟。通过表彰仪式，激励优秀学员、激发全体学员，通过领导致辞，让学员扬起风帆，迈向新征程。

流程：

- 1、职业梦想展现
- 2、学习历程回顾
- 3、优秀学员颁奖





- 4、学员代表感言
- 5、领导结训致辞
- 6、重整旗鼓出发

——【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]

