

疫情之后 向阳而生

主讲：李星老师

【课程背景】

此课程依据心理学相关理论，并结合疫情之后的职场现状，融入个人职业发展的实际案例，从职场、企业团队和个人角度全面解析，给出学员一系列科学而实用的工具与方法，以达到学员从容积极面对职场未来、调整保持积极情绪、善待团队周边同事等目的。

【课程时间】 0.5 天，3 小时/天

【授课形式】 幽默讲授+风趣互动+分组研讨+情景模拟+视频分析

【课程特色】

- 1、系统：课程涵盖了职业发展、情绪调整、性格认知、沟通交往等方面；
- 2、实战：情景案例 + 实操工具和方法，模拟场景即可体验；
- 3、易懂：深奥的道理寓于简单的描述、讲授之中，一听就明白；
- 4、易用：易于复制，立竿见影。

【课程大纲】

第一部分 疫情之后的新时代

- 1、疫情带给我们的变化
 - (1) 个人的变化
 - (2) 团队的变化
 - (3) 案例与分组讨论
- 2、老生常谈话团队
 - (1) 什么是团队（单位、公司）
 - (2) 团队的两大特性
 - (3) 案例与分组讨论
- 3、个人融入团队三捷径
 - (1) 做事出色
 - (2) 会搞团结
 - (3) 知恩图报

第二部分 学会珍惜 善待他人

1、珍惜本职工作

- (1) 工作、职责与担当的关系
- (2) 机会永远留给有准备的人
- (3) 案例分析

2、珍惜人际关系

- (1) DISC 差异化人际沟通
- (2) 我是哪种类型的人际关系？
- (3) 案例分析：差异化人际交往

3、珍惜已有的

- (1) 学会感恩
- (2) 案例分析

第三部分 调整心态 向阳而生

1、公司团队中的三大忌讳

- (1) 忌讳推诿工作
- (2) 忌讳愚弄他人
- (3) 忌讳心浮气躁

2、向阳而生的情绪心理学

- (1) 情绪 ABC 小妙招
- (2) 案例分析
- (3) 情绪调整情景演练

第四部分 做到“三不忘” 职场发展畅

1、不忘贵人

- (1) 职场中的谁是贵人？
- (2) 互动讨论

2、不忘补台

- (1) 一个好汉三个帮

(2) 职场互帮的核心原则

3、不忘谦虚