

# 《新员工角色转变与职业生涯规划》

## 【课程目的】

通过职业生涯规划，有效执行，团队合作三维职业素养提升，对新员工入职从校园人转变为职场人有着深刻并深远的意义。本课程将从新员工角色转换的角度剖析，帮助新员工订立职业生涯规划，学会如何执行与团队合作，掌握方法与工具，能够高效地完成任务，成功地迈开职业生涯的第一步。

## 【课程形式】

40%的讲授，10%的学员分享，50%的互动练习；内容实战性强，授课方式新颖、幽默风趣，引导学员经由实际不足出发，能让大家在学中练在练中学，寓教于乐，将学习的工具转化为行动。

## 【课程大纲】

### 第一部分 员工在企业中的角色认知

- 1、身心放松，认识真实的自己
- 2、当前大学毕业生就业形势分析
- 3、活在当下，珍惜自己拥有的
- 4、员工在企业中的发展历程
- 5、员工的正确心态树立

自我测试：爱上真实的自己

### 第二部分 正确价值观领航个人长期发展

- 1、别把心泡在“埋怨”的污水里
- 2、为别人鼓掌---真心赞美
- 3、把别人的成就、德行当做自己的喜事来欢喜赞叹，不费吹灰之力便可获得快乐。
- 4、微笑的力量
- 5、我们每个人的脸上都有一艘宝船，高兴上翘时可以装满金元宝；不高兴时就会使金元宝沉入大海。
- 6、幸福感=效用/欲望
- 7、把你的眼泪和脾气寄存在职场之外

案例分析：人生发展的四大历程

### 第三部分：正确看待压力，有效管理情绪

- 1、正确看待压力，压力是人生的香料
- 2、为情绪正名——八种基本情绪及其价值
- 3、练习：自我情绪体验
- 4、身心放松的技巧
- 5、练习：职场减压操
- 6、由消极心态转换为正面的思维建设

活动演练：身心放松减压体验

#### 第四部分 创造积极的工作氛围与快乐的团队文化

##### 1 学习实用的沟通方法

- 1) 真心赞美
- 2) “三明治”快乐沟通法。
- 3) 微笑的力量幸福感=效用/欲望
- 4) 给心灵松绑---宽容
- 5) 沟通互动，彼此之间传递心灵默契

##### 2 建立真爱的工作伙伴关系

##### 3 同事间人际冲突的解决方案

练习：聆听、表达、接纳

角色扮演：跨部门、上下级沟通的任务

#### 第五部分:个人职业生涯的长期经营策略

##### 1、 职业生涯的五只毛毛虫

- 1) 人云亦云
- 2) 主观错误
- 3) 有准备,没效率
- 4) 知己知彼
- 5) 家庭满足

##### 2、 你到哪里去

- 3、 如何将个人职业发展与企业结合
- 4、 如何有效设计自我段中长期生涯规划
- 5、 生涯规划践行中的误区规避
- 6、 职业生涯经营的黄金法则

#### 第六部分：目标管理能力高效能提升技巧

- 1、 高效能企业人士的基本特征
- 2、 员工在企业工作低效背后的真因
- 3、 何为目标管理与 PDCA
- 4、 如何有效参与目标的设计
- 5、 如何有效在执行目标中进行反馈
- 6、 目标管理中的高效能检核与改进准则

#### 第七部分：执行力提升的关键因子

- 1、 要我干与我要干
- 2、 四种承诺与执行间的关系
- 3、 明确的任务目标设计与下达
- 4、 如何学会有效接受任务目标
- 5、 预演未来——让目标精准达到
- 6、 如何养成彻底执行的好习惯
- 7、 团队配合与执行中的常见误区规避
- 8、 自我激励与高效能执行