

# 从心出发，赢在职场

## ——从校园人到职场人的角色转变与职业规划

主讲：刘寻

### 课程背景：

对于一个校园人来说，从校园到社会，是人生的一个重大转折，能否顺利实现这个过渡，直接关系到大学生自信心的建立以及在未来职业生涯中的成长速度。对于企业来说，关系到能否在最短的时间内，让大学生成为企业的有用之才，为企业创造业绩，作出贡献，让大学生快速从企业的人力成本转变为企业的人力资本。

初入职场都需要做好哪些方面的准备？

如何解决职场新人的迷茫与困惑？

如何处理职场当中复杂的人际关系？

怎样才能快速融入组织，融入团队？

干好工作需要提升哪方面的职业技能？

本课程帮助校园人快速实现职场人的转化，打造规范化、职业化、专业化的人才梯队，树立职业化的心态，培养职业化技能，提升职业化素养，从而建立起企业内部高素质职业化队伍。

### 课程收益：

- ◇ 从外部世界出发，了解校园人和职场人的根本区别，做个在职场有定见的人；
- ◇ 驱动力 3.0 时代找到人们为何工作，搭建职场动力系统；
- ◇ 转变职业角色，转变职业行为，了解职场人必备的礼仪素养；
- ◇ 掌握自我认知、自我管理、自我激励的方法；
- ◇ 掌握从职业要求到心理资本的提升技巧
- ◇ 自我认知，激发动力，从兴趣到性格的匹配，在职场找到热爱的事业
- ◇ 培养职业化技能，找到能力杠杆点，设计核心竞争力；
- ◇ 打造积极主动、团结协作、结果导向、不断成长的职业化队伍；
- ◇ 学会识别团队性格、合作共赢、优势互补的方法进行自我检视。

### 课程受众：

应届毕业生、毕业两年内大学生、新入职员工、企业基层员工。

课程时间：1--2 天（6 小时/天）

### 课程内容：

游戏导入：团体绘画破冰

- 1、梳理团体与个体的关系，发现潜在的自我
- 2、感受团体的协作配合，在合作中感知与他人的互动沟通模式

## 第一章 知己知彼，决策行动——做个在职场有定见的人

### 第一节 外部世界的基本概况

- 1.没有技术就意味着没有工作
- 2.企业需求的能力结构
- 3.培训和再教育成为常事（2022 年人力资源白皮书）
- 4.新职业吸引你的地方（来自 B 站与 DT 财经的联合调研）
- 5.不同年龄段人群会因为什么对工作投入热情

### 第二节 价值是持久内驱力的来源

1. 外驱力
  2. 内驱力
  3. 驱动力 3.0 时代：人们为何工作
    - 1.0 时代：生存恐惧
    - 2.0 时代：追求奖励与躲避惩罚
    - 3.0 时代：自我实现
  - 1) 自驱力一：自主
  - 2) 自驱力二：精专
  - 3) 自驱力三：意义感
  4. 如何应对职业空虚感，找到职业价值
    - 1.) 重新定义工作意义
    - 2.) 重燃自己的内驱力
    - 3.) 工作为了自我创造
- 第三节. 搭建职场动力系统
1. 搭建三层塔
    - 1) 顶层：人生力量发动机
    - 2) 中层：工作意图塔
    - 3) 底层：燃料
  2. 搭塔时注意小贴士
    - 1) 上行大胆，下行务实
    - 2) 梳理不明，来回多次
    - 3) 搜集反馈，自己决定
- 【案例】：杜拉拉升职记
- 练习：搭建自己的工作意图塔

## 第二章 新人新事新姿态

### 第一节. 角色转变

1. 我是谁？我想要什么？我该怎么做？
2. 承担责任
  - 【案例】帮忙出错，谁之责？
3. 环境不同
  - 【案例】如何安排销售部的午餐
4. 人际关系

### 【案例】惹祸的朋友圈

新人三件事：

1. 学习、尝试、积累
  - 【工具】职场 7/2/1 学习法则
2. 变被动为主动
  - 【讨论】生命还是食物？

反思

### 【工具】复盘表格

### 第三节. 行为转变

1. 了解企业、了解岗位
2. 认知职业、职场、职业生涯
3. 学习职业化做事

#### 第四节. 职场礼仪

##### 1. 社交距离

【互动】距离产生美

##### 2. 言行举止

【讨论】不职业着装会怎样？

##### 3. 商务礼仪

【讨论】先介绍谁？

#### 第五节. 合作共赢

##### 1. $1+1 > 2$

【案例】黄石公园的云杉

##### 2. 优势互补

【互动】不可能的任务

### 第三章 职业化心态的修炼——从职业要求到心理资本的提升

#### 第一节. 心理资本定义及四维度

1. 效能：成功的信心；

2. 希望：意志和途径；

3. 乐观：现实且灵活；

4. 韧性：复原与超越

#### 第二节. 提升心理资本四大要素的实践

##### 1. 建设自我效能感（自信）

□ 1) 【视频】心理学实验：观察力

2) 【练习】自我鼓励与赞美

3) 人格的发展完善：我是谁□

4) 伯乐与千里马

5) 自信：识别你的舒适区与最近发展区

##### 2. 在职场中寻找幸福（希望）

1) 【互动】创造你的希望故事

2) 最后一片叶子

3) 打造充满希望的职场人品质

4) 明确需要的，丢掉想要的

##### 3. 乐观主义模式（乐观思维修炼）

1) 积极心态 VS 正面思考

2) 【实验】注意偏向实验

3) 乐观人格特征

【工具】乐观自查表

4) 如何培养乐观

##### 4. 坚韧人格完善

□1) 重压之下，不堪一击

【测试】你的压力“心理画”

2) 勇敢改变，坦然接受

□3) 【案例讨论】接纳与放下

□4) 中等压力 VS 工作绩效

### 第四章 自我认知，激发动力

#### 第一节. 认知自我，确认职场起跑线

自我探索“利器”乔哈里之窗

- 1) 公开区
  - 2) 盲区
  - 3) 潜能区
  - 4) 隐藏区
- 2.生涯三叶草之兴趣——职场也能做喜欢的事

【案例】史泰龙的故事

### 3.升级版兴趣地图（霍兰德六型）

- 1) E-企业型
- 2) S-社会型
- 3) I-研究型
- 4) R-实际型
- 5) A-艺术型
- 6) C-传统型

【案例】某物流企业渠道经理

【练习】绘制你的兴趣星空图

## 第二节.性格与职业

习惯的力量

【互动】左还是右？

### 2. 职业锚的测试

【工具】职业锚测试

### 3. 各种职业锚类型的分析

职能型、管理型、独立型、稳定型、差异性、服务型、挑战型、生活型

### 4.MBTI 的职场应用

- 1) 不同性格特质的行为表现、自我提升与沟通应对
- 2) 如何快速识别不同特质

【案例】办公桌上、开会时、乘电梯、讲故事

## 第五章 职业化技能的培养

### 第一节. 核心技能三结构

专业知识技能

可迁移技能

自我管理技能

学过什么？会做什么？有什么优秀品质？

### 第二节.可迁移的素质能力：比其他能力更能预测职业成功度

1. 组织更加看重素质能力
2. 素质能力可以迁移
3. 素质能力结构，可以很好地预测职业定位
4. 胜任力是可塑造的

### 第三节.能力结构：找到最佳职场路径

#### 1. 能力金字塔模型

- 1) 一线执行者：学习思考和人际互动
- 2) 中层管理者：业务推进和团队管理
- 3) 优秀领导者：组织引领和自我驱动

#### 2. 专家型 or 管理型

- 1) 管理型路径：从金字塔右下角一直往上走
- 2) 专家型路径：从金字塔左下角开始突破

#### 第四节.能力杠杆点：设计核心竞争力

1.自我：个人强项

2.现实：行企需求

3.平衡：多种角色

4.适应：内外兼顾

5.决策：目标导向

6.行动：精益求精

【案例】生物医药研究员