

《职业素养与阳光心态》（1天版）

俞亮

一、课程目标

- 1、帮助新员工认识自我，合理定位，明确自身在企业中的角色与素养。
- 2、全面了解职场人必备的阳光心态，借助 AMBR 工具自我觉察。
- 3、提升职业素养，激发工作状态，导向健康快乐的职场新人。
- 4、基于企业文化与核心价值观下的正向心理建设。

二、授课对象

新员工 & 管培生

三、课程特色

- 老师：PPT 讲授 + 案例分析 + 小组讨论 + 情境演练 + 互动引导
- 学员：氛围好 + 沉浸式 + 易吸收 + 引发思考
- 可附加：课前调研

四、讲师特色

- 资深职业化培训师 + 国家二级心理咨询师
- 销售出身 + 管理经验 + 深受新生代员工喜爱
- 风趣幽默 + 逻辑清晰 + 接地气 + 与时俱进（2013 迭代到 2023）

五、课程安排

1 天，6 小时

课程大纲

《职业素养与阳光心态》 1 天版	提 纲 (根据现场情况，充分穿插各种互动)
开 场	➤ 暖场破题：我是一切的根源 - 看待事物的角度 - 看待工作的角度
模块 1 职业素养认知与提升	➤ 新员工的角色认知与定位（校园→职场） - 角色认知：生涯彩虹图 - 角色定位：蘑菇定律+榜样效应

	<ul style="list-style-type: none"> - 角色转换：卓越职场人的基本要求 ➤ 提升职业素养的 12345 法则 <ul style="list-style-type: none"> - 1 种品质：被认可的职业品质 - 2 个层面：敏感度与行为线 - 3 个阶段：合格→优秀→卓越 - 4 项能力：专业化能力、不抱怨的能力、顺势借势的能力，综合发展能力 - 5 个合适：5Right - 李佳琦/李庆恒身上的职业素养 ➤ 电视剧《欢乐颂》解读职业素养 <ul style="list-style-type: none"> - 职场小白的雷区 - 职业道德的底线
<p style="text-align: center;">模块 2 阳光心态认知与塑造</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 员工职业素养 / 职业发展的影响因素 <ul style="list-style-type: none"> - 心态的影响力：《面对巨人》 - 驱动力金字塔：激发 3.0 的内在驱动 ➤ 卓越职场人必备的阳光心态 6+1 <ul style="list-style-type: none"> - 1 积极心态：正能量 > 负能量 - 2 学习心态：持续学习+终身学习 - 3 合作心态：团队成就个人 - 4 包容心态：宽容待人+人际和谐 - 5 感恩心态：感恩人与事 - 6 行动心态：执行力思维 (名言、案例、交流、接地气的共识) - +1 同理心：1 个动作、2 个故事 ➤ 心态管理工具：AMBR <ul style="list-style-type: none"> - A 注意力：注意力放在哪里 - M 心态：随时启动阳光心态 - B 行为：哪些是银行倡导的行为 - R 结果：做好前三项，结果自然好 - AMBR 在工作中的实践
<p style="text-align: center;">展示与回顾</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 课程内容复盘 <ul style="list-style-type: none"> - 老师带领知识点复盘 ➤ 全体合影