

《卓越职场人修炼》（2天版）

主讲老师 俞亮（亮叔）

新员工（管培生）越来越年轻，9798后，迈向00后了
他们刷抖音、看B站、上王者、更独立、更爱玩梗、强调平衡
企业和管理者希望他们保持活力的同时，遵守职场人应有的规则
这是一场卓越职场人的修炼，需要用年轻人接受的方式去引导和影响他们

一、课程收益

- 1、帮助新员工&管培生，认识自我，明确角色，合理定位。
- 2、帮助新员工转向职场人，基于企业文化与核心价值观下的正向引导。
- 3、可涵盖心态塑造、情绪管理、高效沟通、职场礼仪、生涯规划等多个模块。
- 4、激发9798后、甚至00后员工自我提升的意愿（内驱力）。

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 + 深受新生代员工喜爱
- 销售出身 + 管理经验 + 丰富的管培生授课经验
- 风趣幽默 + 逻辑清晰 + 接地气 + 与时俱进（2013迭代到2023）

五、建议天数

2天版，每天6小时。如需1天，模块可删减或调整。可套餐可单点。

课程大纲

《卓越职场人修炼》 2天版/新员工&管培生	提 纲 (根据现场情况，充分穿插各种互动)
开 场	<ul style="list-style-type: none">➢ 讲师简介与课堂公约➢ 暖场破题<ul style="list-style-type: none">- 砍柴放羊，看待事物的角度- 多维视角，正向解读的能力

<p>前置模块 学习型团队 (彼此熟悉与打开)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分组及团队展示 (企业如已操作, 可略) <ul style="list-style-type: none"> - 发放道具、宣布 PK 规则 - 选队长、分工、队名、队呼、队列展示
<p>模块 1 角色转身 (认知新员工)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 生涯彩虹图 <ul style="list-style-type: none"> - 人生的 5 大角色 (尤其“工作者”) ➤ 新员工 Persona 的创建 <ul style="list-style-type: none"> - 引导学生→职场人的思维转变 - 新员工 Persona 的肖像/标签 - 新员工 Persona 的目标/困惑点 ➤ 新员工的角色认知与定位 <ul style="list-style-type: none"> - 自我认知：乔哈里窗 - 自我定位：蘑菇定律+榜样效应 ➤ 导入卓越职场人的基本要求 (职业化) <ul style="list-style-type: none"> - 自我管理：适应社会与自我发展的进化
<p>模块 2 职业化认知 (认知职场人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 职业与职业化的解读 <ul style="list-style-type: none"> - 职业化金字塔：能力-成果-口碑 ➤ 迈向职业化的 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：意识与行为双提升 - 3 个阶段：合格→优秀→卓越 - 4 项能力：专业化的能力、不抱怨的能力、顺势借势的能力，多元发展的能力 - 5 个合适：5Right (合适与不合适) ➤ 影视和综艺背后的职场解读 <ul style="list-style-type: none"> - 《欢乐颂》看职场禁忌 - 《令人心动的 offer》看新员工的反应 ➤ 职业化管理工具：当责 <ul style="list-style-type: none"> - 水平线以下：受害者循环 - 水平线以上：当责流程 SOSD
<p>模块 3 阳光心态 (塑造职场人的心态)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 心态到底有多重要 <ul style="list-style-type: none"> - 注意力→心态→情绪→行为→结果 ➤ 卓越职场人必备的 6 种阳光心态 <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, 1-2 焦点向内, 3-5 焦点向外, 6 是撸起袖子加油干) ➤ 同理心与换位思考 <ul style="list-style-type: none"> - 1 个动作、2 个故事 (1+2 记忆) ➤ 心态管理工具：AMBR

	<ul style="list-style-type: none"> - AMBR 如何运用到工作中 - AMBR 的撰写和共创
<p style="text-align: center;">模块 4 情绪管理 (管理职场人的情绪)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 情绪管理的基础理论 <ul style="list-style-type: none"> - 情绪的误解与内涵 - 理解情绪的存在和产生 - 正面/负面、有益/无益 ➤ 可怕的情绪化 <ul style="list-style-type: none"> - 踢猫效应与双输 - 如何避免踢人与应对被踢 ➤ 情绪管理三部曲 <ul style="list-style-type: none"> - 觉察：与情绪共舞 - 自控：黄金 4 秒，赢得静默的时间 - 转念：绿色故事，一念之转的习惯 ➤ 情绪管理工具： <ul style="list-style-type: none"> - 寻找生活中的“小确幸” - 掌握“woosh”小诀窍
<p style="text-align: center;">模块 5 高效沟通 (提升职场人的沟通)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 沟通的内涵与价值 <ul style="list-style-type: none"> - 职场中常见的沟通障碍与跨越障碍 ➤ 九宫格游戏体验 <ul style="list-style-type: none"> - 沟通误区：沉浸在自己的沟通模式中 - 沟通破局：悦纳差异性和理解他人 ➤ DISC 知己（自我认知） <ul style="list-style-type: none"> - 自我觉察与在线测评 - 了解自己的职场沟通风格 - 了解自己在职场沟通中的优劣势 ➤ DISC 解彼（识别他人） <ul style="list-style-type: none"> - 理解不同类型上司的沟通风格 - 如何进行跨部门沟通 ➤ 沟通管理工具： <ul style="list-style-type: none"> - DISC 测评与策略 - 3F 倾听技巧（尤其是新人）
<p style="text-align: center;">模块 6 职场礼仪 (规范职场人的行为)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 礼仪的定义与内涵 ➤ 我们为什么学职场礼仪 <ul style="list-style-type: none"> - 尊重制度（行业与企业标准） - 尊重自己（形象、职业、单位） - 尊重他人（接纳、重视、赞美） ➤ 首因效应：第一印象的重要性 ➤ 形象礼仪 <ul style="list-style-type: none"> - 仪容：发型、五官、四肢、化妆等 - 仪表：人靠衣装，职业化着装规范 - 仪态：坐姿、站姿、行姿、眼神、微笑 ➤ 会面礼仪 <ul style="list-style-type: none"> - 称呼、介绍、握手、名片、交谈

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 通讯礼仪 - 座机、手机、电邮、新媒体 ➤ 礼仪补充 - 乘车、餐饮、办公室、会务
<p>备用，可替换上面任意模块 模块 7 生涯规划 (规划职场人的生涯)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 人生愿景图的绘制 - 10年后你想要的生活+自我选择效应 ➤ 内在三因素：发挥优势 - 自身情况、显性能力、隐性能力 - 回到自我认知与自我管理 ➤ 外在三因素：适应环境 - 外部环境、企业实力、企业文化 - 内在+外在：珍惜当下 ➤ 生涯管理工具：能力三核+能力 up 清单 - 能力三核：知识、技能、才干 - 能力 up 清单：看书、上课、做事
展示与回顾	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 两天课程回顾 - 模块 1-2：新员工→职场人 - 模块 3-4：塑造心态、管理情绪 - 模块 5-6：提升沟通、规范行为 - 模块 7（备用）：生涯规划 ➤ 小组展示+全体合影

(标准大纲供参考，模块根据客户实际需求，调整并订制，2天完整版，包含1-6个模块，如果客户对3-6中的某个不感兴趣，可替换为7。)