

# 享受工作 融入职场——职场人的基本职业素养

## 【课程综述】

当我们入职到一家企业，企业最关注的，并非是你有多深厚的专业基础、多出色的简历背景，企业首要关注的问题在于，你是否能够融入企业、融入团队，真正的成为一名企业的职场人，在此基础上，你的专业能力才有发挥的场景。职业素养的1，你的专业可能是很多个零，没有了1，多少个0，都没有意义。

本次课程，我们将从职场规则、职场心态、职场技巧三个方向来帮助新人完成从社会人、学校生到职场人的转变，课程中不仅帮助大家调整自己的角色认知，更有务实的职场技巧和方法给到大家，希望能够帮助大家掌握最实用的本领，打造最有效的心态。

## 【课程收益】

1. 掌握进入职场必备的素质素养；
2. 掌握在企业内的沟通规则与做事方法；
3. 了解职场中应当具备的职业心态；

【课程时间】 1天（6H）

【教学形式】 理论讲授，音视频教学，小组讨论、分享、提问

【适合对象】 企业入职的新员工或需要进行职业素养提升的员工

## 【课程大纲】

### 第1讲 进入职场，必须掌握的职场规则

#### 一、该如何衡量你的人生？

- 1) 从马斯洛角度看人生打怪的游戏
- 2) 如何定义成功？三个因素缺一不可
- 3) 谋全局才能谋一隅，后疫情时代的就业现状
- 4) 人生究竟有几次改变命运的固定机会？

#### 二、我&工作&企业的三角关系

- 1) 社会的本质是价值交换
- 2) 企业价值与个人价值的发展曲线
- 3) 每个人都有是自己的职场经纪人
- 4) 给自己设定职业发展路径，而不是去比较现状

#### 三、职场的5个基本规律

- 1) 没人宠你-企业运行强调规则与结果

- 2) 优势错觉-企业优势会放大个人能力
- 3) 高效执行-解决问题方法总比困难多
- 4) 忠实诚信-忠于企业诚实守信有良知
- 5) 抗压承错-面对挫折不顺能愈挫愈勇

## 第2讲 人在职场，必须具备的职业心态

### 一、职场三件宝——职业操守

- 1) 遵纪守法-有法依法无法守德
- 2) 爱岗敬业-细节之处彰显品格
- 3) 知行合一-言行举止恰当得体
- 4) 勇于担当-遇事不退顾全大局

### 二、职场三件宝——积极主动

- 1) 工作态度的4个层次
- 2) 积极主动工作的5个基本特征
- 3) 影响积极的主动的4个因素

### 三、职场三件宝——专注精进

- 1) 激情假设理论的谎言——职业和兴趣并无关联
- 2) 专注精进的3个重要特质
- 3) 必须及早建立自己的职场资本
- 4) 刻意练习3步法与3个好习惯

### 四、职场心态不可或缺的小贴士

- 1) 尊重同事-存在即合理 切勿想当然
- 2) 常照镜子-遇到问题 先查自己 在谈问题
- 3) 认真虚心-天外有天 人外有人
- 4) 常有定力-成功没有捷径

## 第3讲 职场修行，必须提升的职业技能

### 一、职场定位与三项技能

- 1) 企业组织的常见4层级-操作/执行/管理/决策
- 2) 职场人的三项基本技能-专业能力/人际能力/决策能力

### 二、人际能力-如何实现有效沟通

- 1) 沟通的基本三要素-信息/认知/情绪
- 2) 沟通的基本模式-结论/原因/方案
- 3) 关键对话时，如何表达自己的观点

### 三、决策能力-基本的问题解决模型

- 1) 问题分析-头脑风暴
- 2) 问题解决-2W1H
- 3) 实施操作-PDCA

### 四、时间管理-有效分配工作时间

- 1) 时间管理 4 象限图
- 2) 常见的时间管控表格