

《职场人的职业化修炼》

卓越，始于每一个员工的自觉与自律

培训师:冯颂阳 23 年培训经验/复旦大学经济法学士/《哈佛商业评论》博主/专著四本

职业经历:农夫山泉(快消)养生堂(保健)法国达能(食品)法国娇兰(美妆)德国黛安芬(服装)

擅长:领导力/管理技能/职业化/沟通与性格分析

时长:1 天 (6 小时/天)

人数:不超过 60 人效果最佳, 6-8 人/组为宜

形式:理论讲解/实例解析/提问互动/角色扮演/教练引导/分组讨论/视频学习/测评及解析

流程:课前调研 + 课中训练并**交付工具包** + 课后答疑或辅导, **使培训真正落地**

本课程适合哪些人来听?

- 社会新人, 刚刚毕业进入工作岗位的学生
- 虽然工作过一段时间, 但尚未培养出良好工作习惯的工作者

课程效果:

- 明晰自己的相对位置, 懂得热爱本职工作、热爱公司是最好的选择
- 明白工作繁琐不可避免, 工作压力必需要靠自己派遣, 学会调整心态 & 有效处理压力
- 理解团队的定义, 乐于成为团队的一分子
- 懂得尊重上司, 体谅上司 & 替上司着想

课程大纲:

引子: 这是一个“自我预期会变成现实”的世界

第一单元 职场准备 —— 进入职场的心态调整

1. 处理入职失落

- (1) 刚毕业, 你将面临: 微薄的收入, 琐碎的工作, 简陋的住宿……
公司与学校有哪些不同?
- (2) 什么叫能力? 能力是如何培养出来的?
边际事务和边际能力; 小事和预期
- (3) 永远关注自己的成长和自己的贡献
保持积极心态, 在有限的条件下尽力去做
虽有贤君, 不爱无功之臣; 虽有慈父, 不爱无益之子
给公司结果, 而不是理由

2. 热爱工作

- (1) 工作是为自己, 而非别人
为自己的简历而工作
为什么躺平很无聊?
- (2) 把每份工作都当成终身职志
极客精神——工作中的乘法
- (3) 为什么要保持主动性?
主动型工作和应对型工作
主动性的级别
- (4) 工作信条

3. 热爱自己的公司
 - (1) 员工成熟的四个阶段
看山看水三境界
 - (2) 你是哪种信任系统
4. 你不应该成为怎样的人？

第二单元 工作中的人际关系

与上司和同事的关系决定自己未来的生存

1. 如何与上司相处

- 1) 上司是你在职场最重要的资源
以专业的态度发展自己与上司的关系
- 2) 与上司相处的五个要点
你对上司可能有很多情绪，但只应有一种情绪
- 3) 与上司相处的常见误区：
过度依赖/当家长 & 冷淡疏远/当作外人
- 4) 与上司沟通
方式与频率选择？抚慰式沟通？

2. 如何与同事相处

- (1) 同事关系就是现实的纯粹的合作关系
- (2) 前辈的意见常常比你的想法更切实、更有效
- (3) 如果你喜欢一个同事……
如果你不喜欢一个同事……

第三单元 工作团队

1. 团队的价值 & 意义

- (1) 现代社会，工作团队是基本的组织形式。
团队合作反人性吗？
不擅长团队合作的人不太可能成功
- (2) 团队，能够成就个人无法达到的奇迹。

2. 个体差异对于团队的意义

3. 什么叫团队精神？如何表现？

团队合作通用素质模型

结语：老子云：图难于其易，为大于其细。……圣人终不为大，故能成其大。

参加课程后，应届毕业生将对如下问题有充分的理解和准备：

1. 刚毕业，就是打杂、吃苦

- (1) 新人无法承担重要的工作，短期内通常也不可能产生很大的价值
- (2) 没有人需要你指点江山激扬文字，把自己面前的“小事”踏踏实实做好

2. 工作不是游乐园，公司看重的是责任 & 价值

3. 稳定的工作才能有良好的积累，才能有长远的发展

- (1) 就业不是超市购物，你不可以按照自己的喜好，挑挑拣拣。滚石不生苔
- (2) 工作的兴趣是需要培养的

- (3) 职业生涯规划的核心是：技能^①
- (4) 技能的习得来自日复一日枯燥乏味简单重复的工作

课程内容 & 工作哲学原则之来源：

- 《七个习惯》标准版——成为高效能人士
- 一流外企的工作哲学——成为高职业水准的工作者
- 中国传统哲学/儒家思想中的个人要求

课程提供的工具及材料 5 项：

- 通用素质模型：责任心
- 前摄性思维和反应性思维
- 阅读材料：职业尊严
- 阅读材料：就怕你胸有鸿鹄之志，手无缚鸡之力
- 阅读材料：我的助理辞职了