

认识自我 提升价值

授课专家：安然

【课程目的】

许多青年员工在步入职场之后面对复杂的人际关系、各种业务压力有种极强的无力感，不知道自己是否适合目前的工作，更不知道自己能够走多远，究其本质原因在于对自我的认知不够透彻，不能够准确的匹配职场站位，其在学校学习的专业技能不能够满足当下职场对优秀员工综合素质的要求。为此，本课程就青年员工如何认清自我优劣势，分析自我性格特征给出有效方法，与此同时，帮助青年员工逐一提升职场中必备技能，从而提升其自身价值。

【课程收益】

1. 能够充分了解自己优劣势
2. 能够分析清楚自身性格特点
3. 提升学习能力
4. 完善自身综合素养

【课程特色】幽默风趣又不失优雅知性；逻辑清晰；实战，学之能用；投入，案例精彩

【授课时长】1天（6小时/天）

【课程大纲】

导入：

1. 哲理短片——你也是别人羡慕的那个人
2. 学员讨论——您羡慕别人吗？你觉得目前的职场与生活状态自己满意吗？

第一讲 认识自我——明确自己内心的真实需求

- 一、个人职业兴趣挖潜
- 二、职业价值观判断
- 三、个人性格分析（心理测试小游戏 3 个）
- 四、语言、动手、社交能力自评（自测游戏 2 个）
- 五、组织管理能力

第二讲 学习与沟通能力提升

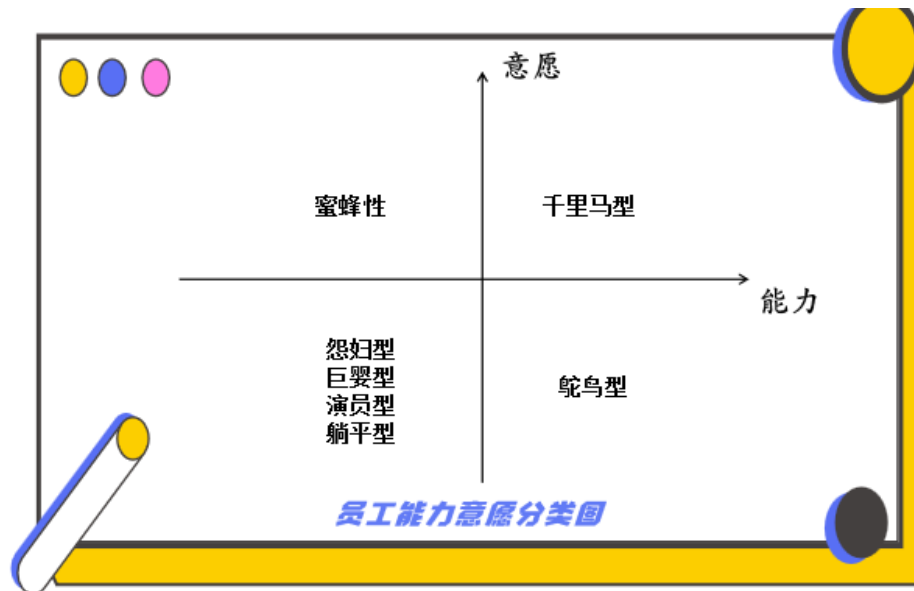
- 一、学习能力提升
 1. 适合青年员工的学习方法
 2. 银行青年员工应学习内容
 3. 文件实例训练
- 二、沟通能力训练
 1. 高效沟通三要素
 2. 高“言值”的日常养成
 3. 银行职场人的沟通灵魂
 4. 拒绝孤独式交流，摒弃自传式沟通
 5. 现场沟通演练

第三讲 父母给的是靠山 自己拼的是江山——自我内驱力提升

- 一、情感互动——闭目回顾与父母相处中记忆最深刻的事情，写给父母一封信，写下你最想为他们做的事，最想对他们说的话。（暖场音乐）
- 二、点亮心中的理想
- 三、请让明天的你感谢今天的自己（情景模拟，模拟三十年后的自己给当下的你说一些话）

第四讲 执行力与协作力提升

1. 执行力在职场中的本质：对个人、对组织
2. 衡量执行力的标准
3. 影响执行力的潜在因素
4. 不同类型员工的职场执行力表现



5. 青年员工协作力提升

学会尊重、欣赏、宽容，增强同理心（实战练习 1 例）