

# 了解职场 转变认知

授课专家：安然

## 【课程目的】

青年员工步入社会时间较短，对于职场规则不慎了解，对于职场的底层逻辑没有清晰的认识，其认知模式、行为习惯等没有实现完全或根本性的转变，为此，在工作中常常表现出责任感不强、协作力不够、抗压力不行、进取心不足等问题，为使青年员工尽快投入状态，转变以上不足，本课程从了解职场的底层逻辑入手，通过案例、游戏、互动等形式，打通青年员工的思维模式，进而改变其行为模式。

## 【课程收益】

- 1.了解职场底层逻辑
- 2.清晰职场与学校、家庭的本质区别
- 3.转变认知模式，使其向成熟职场人不断转化
- 4.改变行为模式，使其更有担当、使命感和进取心

**【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

**【培训对象】**商业银行青年员工

**【授课课时】**1天（6小时/天）

## 【课程大纲】

导入：

- 1.导师开场配乐诗朗诵——青春
- 2.学员畅所欲言——我们为什么来工作？十年后你想成为什么样的人？二十年后你想自己是怎样的生活状态？

### 第一讲 职场的底层逻辑与商业银行的本质特征

- 一、利益与友情可以平衡吗？
- 二、价值交换与自我提升的统一
- 三、职场中到底有没有真心的朋友？
- 四、职场的本质与底层逻辑
- 五、当代商业银行的属性与特征

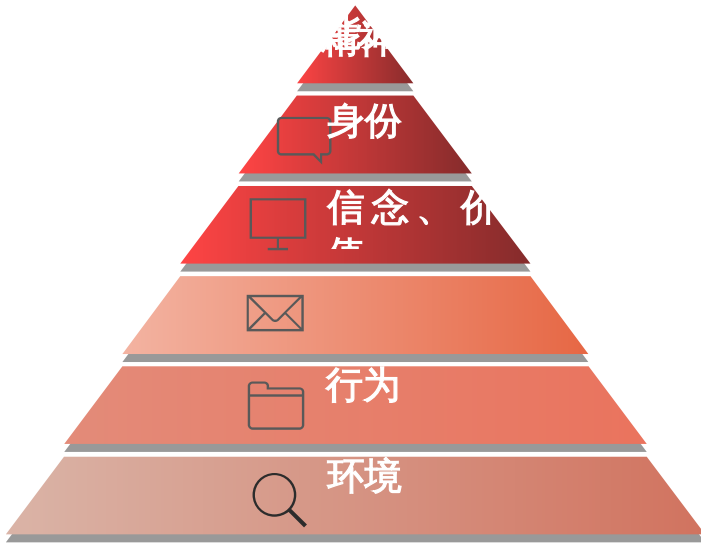
### 第二讲 员工在职场中的定位与角色认知

#### 一、从经典中看职场角色定位（观影、听老师讲故事等多样形式）

- 1.安然老师讲西游，取经途中的角色定位
- 2.学习第一代领导集体的革命征程，感悟职场中个人角色定位的重要性

#### 二、职场中的自我认知（通过互动、学员演示等方式，实现自我认知）

自我认知：知识、技能、心态、情绪



我的愿景和精神世界的满足

我想成为什么样的人

坚信的与摒弃的

为达成目标需要的能力

计划、规划、方向、着力点

客观环境的利弊

### 第三讲 思维模式的转变与职场良好习惯的养成

#### 一、家庭中的角色与思维习惯

以生动案例互动方式，分析学员在家庭中的角色和思维方式模拟

#### 二、学校的角色与思维习惯

以生动案例互动方式，分析学员在学校中的角色和思维方式模拟

#### 三、职场的角色与思维习惯

以生动案例互动方式，分析学员在职场中的角色和思维方式模拟

#### 四、当代职场人必备的良好习惯

1. 持之以恒是事业成功的基础

2. 做好当下 不忧不患

3. 执行力与协作力 (游戏环节)

4. 自律性与规划性 (游戏环节)

### 第四讲 学会自我调节 做一个成熟的职场人

#### 一、自我情绪管理与调节方法

二、吞下委屈 撑大格局 (经典案例 3 个)

三、不选好走的路 走好选择的路

四、耐住寂寞 持之以恒 (经典案例 3 个)

五、自我肯定与自我修正 (经典案例 3 个)