

《职业化素养与阳光心态》

讲师：郭静

【课程背景】

在当今激烈的市场竞争环境下，新员工刚刚迈入职场，还没有转变成一名成熟的职业人。面对陌生的环境，崭新的工作要求往往手足无措，最终因缺乏工作热情和积极心态，出现了丧失动力、痛苦压抑、情绪消沉等不良心理状态，或者是职业化素养不高，导致服务水平差强人意，绩效目标无法完成，客户满意度下降等不良影响。

激发员工自我认知激励，打造阳光心态，学会压力情绪管理技巧，同时具备高度的职业化素养，成为了一名新进员工非常重要的职业技能

【课程收益】

- 树立积极心态，认识工作价值，提升职业化素养。
- 培养积极的成功信念，使管理者对成功的职业心态有全新认识。
- 培养自动自发的工作激情，全面提高团队凝聚力与战斗力。
- 学会自我认知激励技巧，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。
- 学会情商 EQ 的 5 个维度，提升职业情商。
- 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决消极情绪心理根源。
- 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

【课程特色】

亲历者的实践经验分享

干货满满，逻辑清晰、实操性强

课程形式：案例体验 + 实战方法 + 视频解析 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评

【课程对象】 新入职员工、优秀骨干员工、管理培训生

【课程时间】 1 天（6 小时）

【课程大纲】

第一讲、什么是我们的职业价值？

1. 工作的定义和价值
2. 工作的境界
3. 你的绩效准备度是什么？
4. 组织内人才的划分原则

案例：九段秘书的进阶

工具：案例卡片

互动：小组讨论

5. 主动性的不同量级
6. 优秀员工的特征：担当、梦想、思考

第二讲：什么是优秀的职业素养

1. 职业素养的定义
2. 职场中的 TOP 法则
3. 自我认知法则

测试：自我认知

互动：分析与讲评

4. 职场成功密码
5. 自我提升模式

第三讲：我们的挑战：压力、绩效与幸福

心理压力评估——正确认识职业压力的心理学特征，明确压力对个人技能和工作绩效的互动关系。

- 1、幸福的“心理资本”是什么
- 2、职场里典型的“心理问题”
- 3、了解你的压力源——人格特质
- 4、什么是心理资本？

心理资本五要素：“PERMA”五要素

第四讲、展现积极能量，提升个人 EQ

掌握在压力下的人际沟通、协作和回应的方法和技巧

- 1、认识情商
- 2、EQ 情商 = Thinking X Feeling
- 3、情商工具：“情绪摄像机”
- 4、情绪管理之道
—快速转化负面情绪

案例：6 秒钟的故事

始终减压法

讨论：在本单元学习中，跟伙伴分享

- 1、给你印象最深的是什么？
- 2、你学到了哪三个要点？
- 3、你的行动计划？

第五讲、工作与生活的平衡——工作和生活的 4Q 平衡

- 1、提升“自我关爱”能力
① 养身：锻炼健康体质
工具四要素：营养、运动、休息、清洁
- 2、养心：培养幸福快乐的心态
工具：“正念”：呼吸、走路、微笑、生活
- 3、SATIR 信念：建立正面的信念和思维
发掘并满足内心真正的需要和渴望
工具：期待管理策略
- 4、提升工作的意义感
乐在工作

尾声：个人行动计划