

核心课程一：《“职人”意识与“抗逆力”塑造》

主讲：唐晓婷老师 8 课时

【课程对象】 企业新晋员工、储备干部、管理干部

【课程收益】

1. 树立提升自我、携手企业发展共进的意识
2. 构建“第三视角”，提升观察维度，理性看待职业生涯中的各种阶段及境遇
3. 将自我定位、个人品牌意识、职场关系融合、高效执行与逆境思维模式融入职场
4. 正确解读职场压力、逆境，正向理解压力，并获得压力释放基本方法

【课程背景】：

把社会人到职场人的切换，于个人而言，是一次重要的角色转换，于企业而言，是人才梯队建设的第一环。如何做到人岗匹配，人才发挥，人心凝聚，是企业与员工共同的目标与期待。

寻找第三视角，客观传递职场规则，树立“职人”意识为培训的第一层目标；将企业的文化通过员工能接受的方式“翻译”并传递，调心志、树风气为本培训的第二层意涵；引导员工建立长期稳定职业发展思维，激发其在企阶段的工作热情，为本培训的第三层需求。

同时，鉴于 90 后、95 后员工的日益增多，注重引领 95 后员工“正视”职场关系，“积极”视角看待压力，从“压力逆境中”获取养料，掌握便捷“自我赋能”方法。

以“人本主义视角+客观数据呈现”，紧贴职业生涯发展规律及背后心理，把有意义的事，讲得有意思，与时俱进中，走好企业人才培养第一步。

【课程演进逻辑】：

将心量、视野、路径、执行四大职场要素融入课程，结合全员营销意识，结合 90 后、95 后员工更“天性解放”的特质，先共情融合氛围，再输出观点，引导认同，结合实操案例，提升职人的场景运用能力与思维高度。

【课程大纲】：

模块一（3 课时）——生涯发展规律与自我认知

一、 生涯发展与自我定位

1. 职业生涯发展 4 原则
2. 职场“三观”：感恩、勤勉、专业
3. 职业发展周期与生涯发展周期的交叠与匹配

二、“品牌意识”的树立与工作养成

1. 时代背景分析

我们身处在一个具备充分流动性、个人价值展现方式日趋多元的时代。一生中的行业、岗位或可能经历多次调整，自我的素养，学习能力会逐渐成为核心竞争力。

2. 大型企业的独特优势与能力发挥

- 1) 能力特质与平台的粘合度分析
- 2) 行业壁垒与生涯发展横向路径

案例：央视记者与直播主播

3. 专业的“变现”路径分析

4. 自媒体时代的传播方式演进

案例：收入结构调整

5. 价值多元背景下的尊重与契约精神

6. 终极目标与短期目标的协调

模块二(3 课时)——职场心态塑造与形象塑造

三、 涯发展关键词之——和谐职场关系营造

1. 找寻感恩、学习、空杯心态

企业在培养新人的人财力力度一定程度上超过社会招聘，但在文化认同、情感认同、使命认同方面具备优势。

案例：人的情感认同与主人翁意识分析

2. 人与企业协同发展心态

3. 职人的心量与职业意识构建

4. 企业文化的解读与执行

案例：新人甲乙丙丁的职场故事

5. 构建平行空间与换位思考能力

6. 行业核心素养的认知与理解

四、 生涯发展关键词之——视野

1. 现代生涯发展路径

1) 网格化

2) 升维发展

3) 降维打击

4) 成功的复制与迁移

5) 生涯发展的核心能力

合格、良好、优秀、卓越、不可替代、定义标准、创造时代

6) 十大职业场景的适应与能力建设

五、 生涯发展关键词之——形象构建

1. 看起来很职业——职人的举止与专业化规范

案例：上海某寺的礼宾接待示范

2. 活力与规范的形象构建

职场发型、着装、妆容，与企业文化、工种、级别的适配

3. 听起来很职业——职场的言辞“潜规则”

4. 善意思考心态与如实表达

案例：邻居的蜡烛

5. 全员皆是企业形象的代言人

企业文化的内化、输出，市场整体口碑的提升

模块三（2课时）——职人发展的“隐藏资源”——抗逆能力

六、 职人的性格分析——悦己约人赢战职场

1. 红黄蓝绿测试及分析

互动分析：案例解读，还原职场高频模式，解析性格

2. 行事风格及特点提炼

3. 场景应对及完善

七、 职人的抗逆力——坚不可摧的自我赋能机制

1. 压力成因分析

2. 压力的正向解读

3. 高能量姿态构建——身心互动原理解读

互动：高能量姿态体验

4. 挖掘个人资源

挖掘自我能量及赋能

5. 职场仪式感及信念塑造