

## 《完美起点——角色转换与职场胜任力构建》

### 课程收益：

- 帮助职场新人树立正确的职场认知；
- 明确高效能人士应该具有的心态和意识；
- 通过能力管理打造职场核心竞争力；
- 帮助员工拆解工作要求的三大维度，助力职业成长发展；
- 教会员工如何精准把握领导需求，准确接收工作任务事半功倍；
- 帮助员工学会看向未来，提高工作激情与动力，助力职场能力快速提升；

**课程时间：**1天，6小时/天

**课程方式：**讲师讲授+案例分析+视频互动+角色扮演+游戏体验+情景模拟+实操演练

### 课程大纲

#### 一、职场启航几类角色的心理分析

##### 1、自己——悦纳自己

##### 1) 过去让它过去——过去的辉煌或平凡，进入新的评价体系

过往学习：标准化，有答案

未来互动：有规则但不一定有决定的标准答案（弹性发展、个性角度）

##### 2) 未来正在到来——新评价体系中自我中正看法的确立

过往辉煌：相信自己，学习能力强

过往平凡：我能进入体系，自有我的优势

## 2、领导、同事对新人的普遍期待

1) 源头上没有人会不喜欢勤奋、谦逊、踏实的新人

2) 研究表明对新人的期待排序：

有融入感（心态稳，想好好干）

踏实勤奋（认真学，能好好干）

学习能力（新任务，钻研着干）

创新能力（新办法，巧用平台）

## 3、客户对新人的期待

1) 好好说话，踏踏实实——给人感觉放心

2) 高效便捷，贴心到位——用各种方式让人感觉贴心

打印文件、圈画重点、语音解释、视频指导等

## 4、家人和社会

1) 相对稳定的职业发展

2) 社会地位与行业前景——行业的长期优势、聚集优势

## 二、换“境”看问题——多元视角构建

1. 求职者：我会什么 VS 我要什么

2. 职位：岗位要求 VS 岗位回馈

3. 从学生到职业人常见问题

1) 工作不积极主动

2) 缺乏责任心

3) 能力单一

4) 不能解决实际问题

5) 眼高手低

4. 学生和职业人的区别

5. 职业的本质：价值交换

*视频：《令人心动的OFFER》看职场软实力*

6. 如何提升组织满意度

- 人岗匹配：提升知识、技能、素养出色完成岗位要求
- 人企匹配：快速融入企业文化，遵守企业制度和纪律
- 人人匹配：了解并适应上级的性格、风格、思维与行为方式

*课堂互动练习：风格观察与行动指南*

### 三、职业生涯发展阶段

1. 成长金字塔

- 自我评价
- 朋友评价
- 老板评价
- 职场评价
- 市场评价

2. 工作成长四阶段

- 完成
- 流程
- 标准
- 规模

### 四、职场胜任力——心力续航

## 1、“积极视角”剖析压力——觉察情绪，多种情绪综合作用

### 1) 人们喜欢什么样的人？

职场中有情绪的人更真实且受欢迎；人们喜欢喜欢自己的人（情绪表达产生价值）

### 2) 正视压力

不仅仅是“坏事”给人压力，“好事”“喜事”也要压力，压力变动力，才是聪明职人的“正确三观”。

## 2、“叙事疗法”重塑压力

### 1) 重新定义压力事件

空间、时间、人物多维度切换，客观看待压力事件。

### 2) 情绪是解读了的故事，比压力更重要的，是您解读它的方式。

*课堂互动练习：10岁、20岁压力箩筐训练*

## 3、“原生家庭”解读压力

### 1) 你的情绪“炸弹”从何而来？

### 2) 被戳中的仅仅是压力和情绪？

### 3) 压力的源头来自何方？

## 4、MBTI能力发现

*课堂互动练习：职业能力测试*