

《新员工角色转换与自我管理》

主讲：李丹

【课程背景】

七、八月份，又到了新员工入职报到的高峰。但很多企业在招聘新人特别是应届毕业生后发现，对他们的培养和塑造远没有想象的那么容易。

为了解决这个问题，企业需要帮助新员工进行角色转化的认知和沟通表达技能的培养，使其尽快成为一个符合企业要求的员工。

【课程收益】

1. 通过课程，使学员了解到进入职场应进行的第一角色转变：从“校园人”到“职场人”，深刻认识到自己是自我绩效的第一责任人。
2. 使学员认识到职场角色禁忌和应当扮演好的四大角色。
3. 懂得团队角色理论在人员分工、任务分配方面的应用。
4. 提高对压力和情绪的认知水平，理性从容面对压力和情绪。
5. 切实掌握高效、快速、自我激励的压力管理的有效方法。现场学会多种有效的减轻压力技巧。
6. 提高管理情绪的能力水平，做情绪的主人。
7. 掌握提高情商的手段，学会在现实工作生活中共情他人。

【授课方式】

概念陈述+理论讲解+故事演绎+案例分析+学员互动+沉浸模拟+行动引导+实操训练+回顾总结

【课程对象】新员工、基层员工

【参训人数】≤80人/场次

【课程时长】1天，6小时/天

【课程大纲】

开篇：互动破冰/团队建设

第一部分 职业角色转化

第一讲：角色转化

一、职场角色

1. 从“校园人”到“职场人”：自己是自我绩效的第一责任人

游戏：翻手

2. 职业发展路径上的角色：学徒、骨干、教练、领导
3. 职场四大角色

- 1) 业绩创造者
- 2) 氛围提升者
- 3) 静静融入者
- 4) 自我管理者

二、职业观与角色禁忌

1. 四种人生定们：主帅、军师、干将、小卒
2. 你为什么工作？躺平原则适合你吗？你是公司什么人？

互动游戏：人生ABC

第二讲：自我团队角色认知

一、团队角色的概念

1. 团队角色自我认知

表单工具：团队角色测试问卷与答卷

2. 团队角色解读

- 1) 实干家
- 2) 协调者
- 3) 塑造者
- 4) 智多星
- 5) 外交家
- 6) 监督者
- 7) 凝聚者
- 8) 善后者

表单：8种团队角色特征解读

二、团队角色的搭配

1. 不成功的团队组成
2. 高效团队的剖象团队建设的常见困境

笑话：天堂与地狱

三、优秀职场人士的特点

1. 灵活，以对方为中心
2. 自我克制、尊重他人
3. 维护团队利益

第三讲：管理压力的技巧

一、管理压力心法

1. 管理压力始于自己，提升抗压能力是硬道理

游戏：打绳结

2. 主动型专注：专注于自己能影响到的事物

故事：西敏寺主教墓志铭

二、提高抗压力方法

1. 提高抗压力方法一：及时恢复精力

互动：平举水杯能举多久？

工具推荐：APP 番茄 TODO、APP：7 分钟锻炼

2. 提高抗压力方法二：潜意识自动化

- 1) 大脑思考的系统 1 和系统 2

案例：计算 $1+1$ 和 $232*456$

- 2) 确定性工作潜意识化

视频案例：起床 5 分钟可以做多少事？

实例：开车时可以听音乐、聊天吗？

- 3) 潜意识化的第一步：标准化

小组研讨：常见可标准化的事务清单

规律范式——标准作业流程

- 4) 潜意识自动化四步骤

- a. 标准化
- b. 刻意练习
- c. 养成习惯
- d. 下意识化

三、减压方法

1. 日常减压的方法归类：特别推荐；一般推荐；不推荐

小组研讨：您减压的私家良方

2. 快速释放压力的方法（现场操练）

- 1) 腹式呼吸法
- 2) 渐进式紧张放松减压法
- 3) 快速放空静心法——闭眼金鸡独立

3. 自我轻度催眠

放松——>想象——>调整——>唤醒

演练：结合下午开课前集体午休，现场声音引导学员小憩 15 分钟（略）

工具：引导音频

4. 远离失眠法则

工具推荐：APP：享睡 Sleepace

第四讲：情商修炼

一、自我觉察（呼应管理情绪心法的内容，略讲）

问卷测试：情商自测（课后作业）

二、共情他人

1. 赞美（呼应前面夸夸群）

- 1) 有的放矢
- 2) 紧跟请教

2. 体恤心情（先解决心情再解决事情）

- 1) 四种类型的比较（批判、建议、探索、体恤）

现场测试：沟通响应风格类型测试

2) 体恤式回应三招

- a. 重复言语
- b. 匹配姿态神情音调音量
- c. “还有呢？”

互动游戏：爱的魔力转圈圈

回顾、总结、复盘：智慧树；外交大使

结束寄语