

《全员职业素养理念与职业技能提升》

课程背景：21 世纪，国家与国家之间的竞争，就是企业间的角逐比赛。而企业的核心竞争力在于人——全员的职业化素质高低的较量。职业化是当代企业的第一竞争力，要想在 21 世纪生存和发展下去，必须把团队成员打造成为职业人。需要锻造、培养、提高个人的职业素质，遵守、认同人们共同的职业道德，弘扬、传播职业化精神，养成并且始终保持积极的职业化态度，注意塑造符合自己的身份、地位、品位的职业化企业形象。而这些只是在职场中生存的最基本素质和能力，还需要职业人能够正确的自我认识，并且能够最大程度的发挥其特长并根据社会环境和职业发展的变化不断地修正自己的职业方向的能力。

课程收获：

- 1) 企业全员共建职业化思维意识；
- 2) 认知职业化对于企业和个人发展的重要性；
- 3) 树立职业人品牌意识和工匠精神；
- 4) 提升团队成员间的换位思考和共赢解决的能力；
- 5) 理解团队成员间的差异并尊重共创合作新方式；
- 6) 调整好工作态度从而建立积极工作氛围；
- 7) 改善职业倦怠并激发工作热情；
- 8) 提升士气从而激发积极主动的情绪；
- 9) 实现职业人的自我约束与长期发展的关系。

课程时间：2 天/12 小时

培训对象：需要职业素养提升的人员

培训形式：案例解析、视听赏析、情景模拟、分组研讨、现场答疑。

课程内容：

一. 职业化“理念与精神”构建

- 1.组织与个人为什么要职业化
 - 1) 哪个企业更加职业化？
 - 2) 没有职业化的组织在 21 世纪是难以生存、发展
- 2.什么是职业化？
 - 1) 职业化的定义
 - 2) 行业逆境是职业人思维
- 3.职业人角色认知
 - 1) 勿以善小而不为
 - 2) 勿以恶小而为之
- 4.职业人品牌意识搭建
 - 1) 企业品牌力量感知
 - 2) 个人品牌影响力唤醒

5.职业人--匠心魂—中国造

- 1) 大勇不惧——徐立平
- 2) 大技贵精——顾秋亮——中国船舶重工集团——蛟龙入海

二 . 职业化“心态与技能”提升

1.职业人为什么要进行职业化心态修炼

2.职业人必备的心理特质

3.如何进行职业化心态修炼

- 1) 职场“远见”心态——工匠品质
- 2) 职场“热情”心态——氛围营造
- 3) 职场“感恩”心态——内心宁静

4.职业化团队合作思维

- 1) 量才所用案例解析
- 2) 团队成员性格特质认知
- 3) 团队成员任务成熟度认知

5.职业人冲突管理技能

- 1) 先接情绪
- 2) 再处理问题
- 3) 冲突中的沟通策略

6.职业人语言魅力——激励

- 1) 世界上最美的语言
- 2) 赞美的三阶体验
- 3) 给对方想要的还是给你想给的

7.职场人际合作黄金法则

三 . 职业化“高效问题解决”能力

1 . 达成合约

- 1) 牢记“以终为始”
- 2) 双人探戈

2.探索期待的未来

- 1) 跳出问题看未来
- 2) 慢动作式的奇迹发问
- 3) 奇迹发问的替代发问

3.发现解决的资源和迹象

- 1) 询问迹象
- 2) 重视应对的能力
- 3) 赞美资源
- 4) 刻度化提问

4. 确认进步的线索

- 1) 对呈现进步的迹象询问
- 2) 有效运用的语言

- 3) 一小步的重要性
- 4) 增加选择
- 5. 规划结尾
 - 1) 规划最后的几分钟
 - 2) 欣赏式强化
 - 3) 关于尝试的建议
 - 4) 做点不一样的
- 6. 共赢解决力代表性问句
 - 1) 评分问句
 - 2) 信心问句
 - 3) 成果问句
 - 4) 例外问句
 - 5) 关系问句
 - 6) 安全网
- 7. 高效问题解决基本元素
 - 1) 建构理解基础
 - 2) 倾听
 - 3) 自然同理的态度
 - 4) 一般性与明确性的回应

四. 职业化“自我激励”成果化

- 1. 团队成员“犯错”时——目标架构的引航
 - 1) 团队成员犯错之际，正式成长的好时机
 - 2) 引导出现“要做什么”，而非“不要做什么”的行为
 - 3) 辨识团队成员犯错背后的意图与需求，引发建设性的解决策略
 - 4) 在重要他人的期许与团队成员的意图间取得共识
 - 5) 以刺激思考的态度，催化团队成员产生可行策略
- 2. 培养团队成员成为他生命的专家
 - 1) 以“谈什么对你是有用的？”作为开场
 - 2) 描绘未来的愿景，以捕捉认同的目标与有效方法
 - 3) 克服困难的方法与态度，是“深入建构”之处
 - 4) 将生命困境转化为成长的阵痛
 - 5) 从“观察有什么不同？”开始
- 3. 以柔克刚的非自愿者沟通策略
 - 1) 建立积极正向的氛围
 - 2) 寻找激发团队成员改变动力的契机
 - 3) 从认为别人应该改变的逻辑，看到自身能够掌控之处
 - 4) 当团队成员坚持不愿意改变时

伍. 职业化“情绪认知与管理”技术

- 1. 人都有那些情绪，哪六种是我们常见的情绪

- 2.情绪是会传染的
- 3.我们对情绪的认识有哪些误区？
- 4.不良情绪产生的原因是什么？
- 5.解读情绪背后的内容
 - 1) 人为什么会选择内疚和悔恨？
 - 2) 人为什么选择忧虑？
 - 3) 人为什么会选择愤怒？
 - 4) 焦虑是怎么产生的？
- 6.情绪产生的压力跟思维方式有莫大的关系
 - 1) 社会标签论
 - 2) 对错程度论
 - 3) 视角大小论
 - 4) 攀比论

思考：员工不良情绪的产生

想一想，写一写，你工作中那些情况会造成你的负面情绪？

六.职业化“压力缓解与释放”技术

- 1.什么是压力？压力有哪三种状态？
- 2.压力绝对是坏事吗？
 - 1) 压力与身心健康的关系怎样？
 - 2) 长期忍受精神压力，生病的概率会增加 3-5 倍

写下你身上、周围能感觉到的 5-10 种压力：

- 3.压力的心理学模式图解
- 4.对压力的行为反应包括哪些？
- 5.认识压力源 1：人格因素
 - 1) 认知你的性格
 - 2) A 型人格与 B 型人格
 - 3) 压力来自于人的因素包括哪些方面？
- 6.压力源 2：个人生活因素
 - 1) 那六个方面会产生压力？
- 7.压力源 3：工作因素
 - 1) 时间性压力源
 - 2) 遭遇性压力源
 - 3) 情境性压力源
 - 4) 压力和工作表现的曲线

压力小测试：压力测试表

- 8.遭遇性压力源
 - 1) 合作、团队建设
 - 2) 情绪智商
 - 3) 攀比管理

9.情景性压力源

- 1) 沟通技巧
- 2) 换位思考
- 3) 感情账户
- 4) 冲突管理

10.预期性压力源

- 1) 设置目标
- 2) 小处着眼、步步为赢

11.增强个人自身体弹性

- 1) 对错观念强的本质
- 2) 消除负面思维

12.放大视角

- 1) 为何要放大视角
- 2) 放大视角的具体办法

13.运动减压法

- 1) 生理健康与心理健康
- 2) 运动与心理健康

14.建立积极健康的社会交往

- 1) 建立亲密朋友支持
- 2) 改善社会关系质量

七.职业化“均衡人生”模式

谢谢您的浏览与保存，顺祝一切顺利!