由内而外打造个人品牌

——锻炼“心理肌肉”提升职业素养

【课程背景】

当今时代是互联网时代，也是高速变化的时代。对于每位职业人来说，拥有积极阳光的心态是高效工作的根基。我们每一个人都生活在人与人之间的关系中，高情商比高智商更重要，学习积极心态的养成，了解有效的压力情绪调适方法，掌握高情商的有效沟通，有助于提升个人职业发展以及凝聚团队合作氛围。

当今时代也是人联网时代，是眼球经济的时代。每位职业人在与他人初次交往时，如果不能在视觉形象、声音形象、社交形象方面给他人留下良好的第一印象，那么对方一定不会花更多的时间来了解他的内涵。

可以毫不夸张的说：每位职业人都是企业的代言人，锻炼“心理肌肉”塑造积极阳光的职业心态、修炼良好的职业素养，由内而外打造个人品牌，是每位职业人士的必修课。

【课程收益】

- 使学员充分意识到在当今时代背景下，作为一名职业人士修炼积极阳光的心态、提升职业素养的重要性，树立由内而外打造个人品牌和提升企业综合竞争实力的理念；
- 锻炼职业人士的“心理肌肉”，学习压力情绪的自我疏导，掌握高情商的有效沟通，激发工作的内驱力；
- 从视觉形象、声音表情、沟通表达等等方面提升职业人士的职业素养，打造外在个人品牌。

【课程特色】

- 内外兼修：该课程专为职业人士的内在心态及外在行为模式而设计；

- 理论与实践相结合：突出听、看、练、导等体验环节，重视与职场的实际结合，将日常工作案例融入到培训中，让学员感受到熟悉、易学、实用的课程设计思路；
- 多种培训形式相结合：通过视频观摩、现场演练、互动体验、现场辅导等多种方式，充分激发学员的学习兴趣，将所学所感真正应用于实际的工作中提升效能。

【课程时长】 2 天（6 小时/天）

【课程对象】职业人士

【课程大纲】

一、认知职场——锻炼内在“心理肌肉”

1. BANI 时代的职场“暗势力”

1） 越来越强大的高科技

2） 越来越短命的公司

3） 越来越轻盈的组织

4） 各行业新闯入的“野蛮人”

5） 悲喜交加的“百岁人生”

2. 如何应对职场“暗势力”

1） 随时准备着

2） 多几把刷子

3） 从“三段人生“到”多段人生“

4） 个人品牌打造

5） 拥有心理资本

3. 从心理学的视角理解工作任务

1） 从人到工作任务——和谐阳光的职业心态

2） 从自己到他人——自省负责的职业发展理念

3） 从内在到外在——变被动工作为渴望工作

✓ **互动活动：搭建翻转式课堂**

✓ **视频观摩：挑战自我**

二、积极心态塑造——变压力为动力

1. 从心理学的视角解读压力

1） 压力的定义

2） 压力的来源

3） 压力过度的影响

4） 男人和女人压力过度的不同反应

2. 压力管理 4 步法

1） 心态：面对、接纳

2） 行动：调整、放下

✓ **心理测评：压力自测**

✓ **心理绘画：雨中人**

✓ **心理沙盘：压力过度的影响**

三、积极心态塑造——调适情绪

1. 从心理学的视角解读情绪

1） 管理情绪的误区

2） 有效的觉察情绪

3） 揭开情绪的“面纱”

（1） 情绪是心理天气

（2） 情绪是能量

（3） 情绪是信使

2. 情绪的自我调适与激励

1） 恢复身体精力（吃睡动）

2） 恢复情绪精力（间歇性活动）

3） 恢复思维精力(正念冥想)

4） 恢复意志精力（我的“吉祥三宝”）

3. 做自己的心理教练

1） 平衡和提升自我能量

2） 构建支持系统

✓ **案例分析：女秘书的回信**

✓ **心理评测：自我能量环**

四、职业素养提升——打造外在个人品牌

1. 人生无处不“成交”

1） 从了解大脑到理解认知

2） “成交”他人的五感开关

3） 五感开关的数字密码

（1） 55%--视觉形象管理

（2） 38%--声音表情管理

（3） 7%--文字语言管理

2. 仪容修饰——差之毫厘，谬以千里

1） 职场通用仪容规范及禁忌

2） 职业女士的妆容与发型

3） 职业男士的修容与发型

3. 仪态训练——启动您的无声社交语言

1） 笑容是您的第一张人际交往的王牌

2） 用眼神传递温度

3） 人际交往中的距离知多少

✓ **视频观摩：《窈窕绅士》为什么被拒绝？**

五、职业素养提升——职场礼仪实战应用

1. 日常谋面礼仪

1） 问候与称谓

2） 握手礼仪

3） 介绍礼仪

2. 客户交往礼仪

1） 接待会客

2） 登门拜访

3. 职场行为规范

1） 手机微信使用规范

2） 高效会议管理

3） 有效时间管理

（1） 告诉拖延的心理机制

（2） 时间管理的四象限法则

（3） 时间管理的工具作用

4. 演讲与表达

1) 声音情感——言为心声才动人

2) 语气、语调、重音——准确传递声音意图

3) ORID 沟通模型——结构化万能表达工具

（1） O：客观事实

（2） R：情绪感受

（3） I：意义分析

（4） D：行动计划

- ✓ **视频观摩：5 分钟改变一生**
- ✓ **互动练习：运用 ORID 表达收获**
- ✓ **总结回顾 & 问题答疑**