

# 由内而外打造个人品牌

## ——银行新人职业技能提升与职场精力管理

主讲：李汶娟

### 【课程背景】

在这个快速变化的 VUCA 时代，你是否遇到以下困惑：

- 如何认识职场，快速的适应从学生到职业人的转变？
- 如何了解自己的内在动机，更加清晰自己的愿景目标？
- 如何锻炼“心理肌肉”，与“自己”和谐共处，管理自己的精力，遇到更好的自己？

对于初入职场的新员工而言，在进入工作岗位后是一个从学生到职业人的转变过程。而对于一个职业人来说，如果对自身缺乏清晰的认知，对职业没有明确的目标方向，那么面对突如其来的角色转变，很可能会产生职业迷茫甚至导致焦虑的心理状态，从而影响工作绩效，甚至身心健康。正所谓“方向不对努力白费；方法不对受苦受累”。明确方向比盲目流汗重要；高效工作比低头蛮干重要。

每位员工都是企业品牌的代言人，正确的认识职场、清醒的自我认知、清晰的职业规划、有效的管理精力是打造内在个人品牌，提升职业素养，以及企业文化品牌外显的职场必修课。

## 【课程收益】

通过课程的讲解及训练使学员了解当前时代背景下银行业职场现状，充分认识到职业规划对个人职业成长和企业发展的重要性，通过心理学的理念、工具和方法让学员对自身的职业类型和职业兴趣有清晰的认知，结合职业规划制定目标，全面规划自身的职业发展方向。

## 【课程特色】

- 运用心理学的理念和方法带来由内而外的自我觉察和个人成长之旅，是一次自我发现、自我认知、自我觉醒的课程之旅；
- 结合大量职场和生活当中真实发生的案例，触动学员内心，让学员全身心的投入其中；
- 通过翻转式课堂培训形式，让学员全情体验和感受整个学习过程，从而达到内外兼修的学习目标；突出听、看、练、导等活动演练等关键环节，充分激发学员的学习兴趣，使培训更高效、更具实用性。

【课程时长】 2天（6小时/天）

【课程对象】 银行新员工以及有意愿提升职业素养的职业人士

## 【课程大纲】

### 第一讲 认识职场转变角色

1. VUCA 时代的职场“暗势力”
  - 1) 越来越短命的公司
  - 2) 越来越强大的高科技
  - 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. 职业人士如何应对职场“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) 打造个人品牌
  - 5) 提升心理资本

互动活动：搭建翻转式课堂

案例分析：VUCA 时代的职场现状

### 第二讲 认识自己规划职业

## 1. 职业生涯规划的意义

### 1) 马斯洛的需求理论

### 2) 工作的内在动力

- 生存的需要-必须做
- 头脑的需要-应该做
- 情感的需要-愿意做
- 精神的需要-渴望做

案例分享：运用心理学把工作中必须做、应该做的事添加愿意做、渴望做

## 2. 明确职业方向激发内在动力

### 1) 明确职业类型

- 职业锚的定义
- 职业锚的类型及解析
  - ✓ 技术/职业型
  - ✓ 管理型
  - ✓ 自主/独立型
  - ✓ 安全/稳定型
  - ✓ 创造/创业型

- ✓ 服务型
- ✓ 挑战型
- ✓ 生活型

### 评测：发现你的职业锚类型

## 2) 清晰职业目标

### 1) 目标管理 SMART 原则

- S(specific):具体的
- M(measurable) : 可衡量的
- A(achievable) : 可实现的
- R(realistic) : 现实性的
- T(time-based) : 有时间基础的

### 2) 职业目标制定

- 长期目标制定
- 中期目标制定
- 短期目标制定

### 案例：SMART 工具实践应用

### 练习：制定长期、中期、短期职业目标

### 3. 分析职业能力制定行动计划

#### 1) 员工的三大能力

- 文化能力
- 职业能力
- 潜能

#### 2) 运用 SWOT 工具分析能力

#### 案例：SWOT 分析实践应用

### 3) 制定行动计划

#### 1) 运用平衡轮工具制定行动计划

- 平衡轮的作用
- 构建平衡轮的流程
  - ✓ 问题转化为成果
  - ✓ 连接价值观
  - ✓ 选支点定目标
  - ✓ 行动计划

#### 练习：运用平衡轮制定行动计划

## 1. 为什么需要管理精力而非管理时间

### 1) 现代职业人的痛点

- 时间管理是高效工作的神器吗？
- 职业人的现状

### 2) 快节奏的时代需要精力管理

- 什么是精力？
- 盘点消耗和恢复精力的行为
- 精力不足的五大障碍

### 3) 有效管理精力

- 精力管理的定义
- 科学的精力管理行为

游戏互动：五喜临门

案例导入：“危机四伏”的小马

## 2. 洞悉精力管理的四维度

### 1) 精力管理之塔

- 体能精力管理
- 情感精力管理

- 思维精力管理
  - 意志精力管理
- 2) 解读精力管理的四个维度
- 拆解“精力小王子”的精力管理行为
- 3) 精力管理的四维度缺一不可
- 体能精力不足的影响
  - 情感精力不足的影响
  - 思维精力不足的影响
  - 意志精力不足的影响

### 视频观摩“彭于晏”为什么是个形容词？

3. 由内而外创设你的专属精力管理系统
- 1) 从意志精力入手：发现高效工作的内驱力
- 找到自己的愿景使命
  - 运用 SVC 三环挖掘自己的使命

### 案例分析：“玻璃大王”曹德旺的使命之旅

### 现场创设：使命墙：我们一起来宣言吧！

- 2) 提升思维精力：保持专注，进入心流区

- 工作中缺乏专注的现象
- 什么是专注的心流状态
- 如何识别自己的心流区域
- 转化工作项提升心流区

### 案例导入：IT 小刘工作中的心流区域

### 现场创设：梳理和转化自己的工作项

#### 3) 提升情感精力：建立情感账户

- 负向情感对我们的影响
- 增加积极愉悦的正面情感
- 有效的管理情绪
- 提升自我价值感

### 案例导入：“你输了，我养你”，情感存款带来的“收益”

### 现场创设：建立自己的情感账户

#### 4) 提升体能精力：钟摆波动法

- 消耗的体能精力行为
- 恢复的体能精力行为
- 体能精力充沛的原因

游戏互动：破解食物升糖指数密码

课程总结 & 互动答疑