

# 员工的 7 项修炼

## ——全面塑造员工的职业化素养

### 课程背景：

改革开放 40 年带来了中国企业蓬勃发展，同时也给企业之间带来更加剧烈的竞争。企业之间的竞争，终究还是人的竞争。人的竞争，归根结底还是人的观念意识的竞争。根据哈佛的调查显示，一个企业内的员工之所以优秀，能够很好的完成工作，甚至能够成就极高的职业状态，只有 15%的人源自专业技能，而 85%源自职业观念和工作态度等职业素养。

员工作为企业的血液，影响着组织未来的发展，帮助员工树立良好的职业意识与职业习惯，能够让新员工快速适应新的环境和岗位，为职场的发展贡献力量。

《员工的 7 项修炼——全面塑造员工的职业化素养》的课程设置，结合 NLP、行为学、管理学的相关理念，采用先跟后带的方式，从心智模式的改变开始，帮助员工建立一套正向的心智系统，建立内部驱动，从而自己产生改变。

### 课程收益：

- 帮助学员调整角色与观念，进入职场状态，树立结果思维
- 帮助学员建立职业形象与职场礼仪
- 帮助学员建立良好的职业习惯，做好时间管理
- 帮助学员建立团队精神，懂得在组织当中，协作的重要性，以及如何协作
- 掌握高效职场沟通方法

课程对象：全体员工

课程时间：3 天，6 小时/天

**课程方式：**结合大量的**案例、故事、视频、游戏和讨论**，让学员从视觉、听觉到触觉全方位的参与当中来。

## 课程大纲

### 第一讲：角色篇——职场人的自我定位

#### 一、从野蛮生长到职业化

- 1.趣问趣答：毛毛虫怎么过河
- 2.每个职场的人都会要经过的刘易斯过渡曲线
- 3.职业化需要做的四大转变
  - 角色转变
  - 形象转变
  - 观念转变
  - 心态转变
- 如何快速融入职场
  4. 快速适应职场的4“一点”
  5. 职场发展的十个阶段：认清职场发展的轮廓

#### 二、企业对人才的定义

- 1.四类人才分类
- 2.态度比能力更重要——认同公司的企业核心价值观
  - 爱企：热爱组织
  - 合规：遵守规则与制度，永保安全底线
  - 奋斗：天道酬勤，奋斗为本
  - 创新：具备创新意识
- 3.职场精英的特点
  - 目标明确
  - 积极乐观

——不断进取

——团队意识

#### 4.职场价值成长途径

——趣问趣答：钻石为何璀璨

## 第二讲：礼仪篇——塑造职业形象

### 一、职场礼仪的基本概述

1.何谓礼仪：体现职场中的体现尊重的仪式感

——互动：选出本组最具有礼仪风范的同事

2.尊重：尊重上司是天职，尊重客户是常识，尊重同事是本分

——尊重身边的每一个人

### 二、仪容仪表

1.小组互动：小组票选最佳形象代表，并说明为什么

——55`38`7 阿尔伯特法则——你的形象价值百万

——仪容仪表对人的影响

2.形象要求

——发型、妆容、首饰

3.着装要求

4.肢体动作

### 三、办公室礼仪

1. 日常表达与沟通中礼仪

——职业人日常的工作表达要求

——职业人的表达禁忌

——办公室沟通中的可说与不可说

## 2. 如何与领导相处

——理性看待上司的身份

——与上司相处的原则与技巧

——与领导相处时的礼仪

## 3. 虚拟世界里的真实感受——网络沟通中的礼仪准则

——邮件、qq、微信、朋友圈

——网络沟通中不可逾越的红线

## 四、接待礼仪

### 1. 商务会见礼仪

——握手、名片、加微信

### 2. 接待礼仪

——欢迎、手势、引导等

——电梯礼仪

### 3. 座次礼仪

——乘车礼仪

——餐饮礼仪

——会议礼仪

——各类型会议座次

## 第三讲：沟通篇——学会用结果说话

## 1.一、双向模型——职场沟通必备核心原理

### 1. 沟通的基本定义

### 2. 双向沟通模型

——案例：街道工作的小张为什么没有做出领导满意的工作

——发送者编码原则：职场沟通中编码两注意

——接受者解码原则：职场沟通中怎么能让自已做好解码

——双方反馈原则：如何通过反馈降低沟通中的误解、误差

——沟通的降噪

——沟通的媒介物

### 3. 沟通的三环节

——表达：有效表达的工具——表达画布

——倾听：3F 倾听法

## 二、职场高品质沟通的四调整

### 1. 调整角色

——摆正职场沟通的角色：对客户，对上司，对领导

### 2. 调整态度

——管理好沟通的情绪，沟通高手都是情绪管理的高手

——确保沟通的最佳效果：先处理心情，在处理事情

### 3. 调整方式

——职场沟通中最佳沟通方式

### 4. 调整距离

——四种不同的沟通距离要把握

## 三、职场沟通应用——向上沟通 6 境况

### 1. 如何接受指示

**小组交叉练习：**某公司李副总通知下属华东大区王经理布置任务，你作为王经理如何接受领导的指示。

【视频案例】刘亚楼如何接受林彪分派的任务

——确认指令防漏听

——复述指示防误解

——明确标准防误做

——探讨方案增效果

### 2. 如何汇报工作

——什么时候向领导汇报工作最合适？

1) 及时回报

2) 及时汇报

3) 及时通报

4) 及时求援

〔案例分析〕沟通的三大方向：上、下、平

——怎样做一清二快的汇报？

## 〔工具实战〕工作汇报四步法

——上级问题预测清单

### 3. 如何做工作总结

——三条总结

——一页报告

——统计分析

### 4. 如何讨论问题

**实操练习：**遇到问题的王经理找李副总讨论问题

### 5. 如何发表异议

——注意时机，尊重领导

### 6. 如何接受批评

——接受批评需诚恳

## 第四讲：时间管理篇——职场高手工作方法

### 一、正确理解“时间管理”

#### 1. 时间到底是什么

#### 2. 有效时间与有效事件

#### 3. 时间都去哪了——算算时间的账

——小游戏：我的时间还剩多少

#### 4. 时间管理的本质

——有目标不乱

——有计划不忙

### 二、职场人士必备时间法

1. 要事第一

2. 何谓时间管理四象限

——二八法则

——重要紧急

——重要不紧急

——不重要紧急

——不重要不紧急

**视频案例：**这次活动的工作安排有哪些不足

3.时间 ABC 分类法

——A类：紧急重要

——B类：次要

——C类：一般

——价值百万的建议

### **三、高效事物处理流程——GTD 时间管理法**

**1.【经典案例】**大神的时间记录法——柳比歇夫

——记录时间

——统计时间

——分析

——总结改正

2.GTD 管理法的工具

——GTD 管理法四大步骤

——清空大脑

——今日待办

——每日记录

——本周总结

——番茄钟的使用

3. 常用时间管理 APP

## 第五讲：团队协作精神——做团队欢迎的人

### 一、团队的力量永远大于个人

#### 1. 懂得合作的人才有未来

——没有人可以独立存在于生活和工作中

——优秀团队成长曲线

——四种人的发展

1) 能力强善于合作——完美

2) 能力一般善于合作——贵人相助，同事帮忙，发展通达

3) 能力强不善于合作——怀才不遇，郁郁寡欢，发展受阻

4) 能力一般不善于合作——本事不大，脾气大，人见人远离

在组织当中，团队合作也是一种能力，甚至比专业能力更重要。

#### 2. 西游团队的启示

——没有完美的个人，但有完美的团队

——三个臭裨将，赛过诸葛亮

——没有团队就没有个人

#### 3. 团队与团伙的区别

——目标明确，凝聚力强

——互相信任，彼此支撑

——互相支持，彼此包容

## 二、如何做到团队精神

### 1. 欣赏包容理解不同类型的人际风格

——掌控型同事的优点与不足

——活泼型同事的优点与不足

——精确型同事的优点与不足

——沉稳型同事的优点与不足

——学会欣赏同事的优点，包容同事的不足

### 2. 团队建设的基本原则

——聚焦到公司目标，团队目标

——服从上司，尊重上司

——适度的牺牲精神

——包容他人的不足，欣赏同事的优点

——适度的利他精神

### 3. 如何做到团队精神合作心态

1) 欣赏他人，尊重对方

2) 彼此信任，学会包容

3) 充满热情，乐于合作

4) 诚实守信，勇于担当

5) 共同目标，彼此成就

## 第六讲：敬业精神——用心工作，沉淀自己

## 一、业成于敬——忠于企业服从上司

案例呈现：某上市公司职员陈绍鹏的职业发展故事

小组讨论：我们在陈绍鹏身上看到的职场成功的特质是什么？

### 2.敬业四条（方法）

——忠于所在的组织和上级，尊重自己的工作

案例：明确下属的角色

——明确自己的工作要求，考核指标

案例：怀胎7月的销售冠军

——以更高的标准要求自己，保持敏感度

案例：从开叉车到南粤工匠

——发现自己工作的价值（爱你所做，做你所爱）

案例：35年坚守一个岗位，从拧螺丝到全国劳模

小组分享：敬业故事会

## 二、踏实务实

1.猜一猜（海底捞、西贝莜面村）

### 2.把握时间的复利

1) 易经乾卦的秘密

——一切外象都逃不开内在的规律

——不会游泳，老换游泳池解决不了问题，不努力做好事情，老跳槽解决不了的问题

2) 非洲毛尖草的启示

案例呈现：童文红——欲发展先蓄力，欲成就先沉淀

3) 内省自己，减少抱怨

3.踏实比能力更重要

4.职业发展的十个阶段

小组讨论：结合自己所遇到的实际情况来谈踏实的重要性

## 第七讲：积极乐观——正念思维

### 一、 到底是什么在影响人的行为

1.案例研讨：某公司职员（主管）遭遇艰工作困境如何解决

——大潘 PK 老邓

——大潘 PK 老任

——遇到问题，化险为夷的背后是一个人情管理的能力的凸显

2.影响人的两套系统：内在系统 VS 外在系统

——内在系统影响外在系统

——外部环境的文章需从内部环境做起：在企业，市场环境明确的情况下，

——职场发展的核心在于能否聚焦自己的内在系统做到自我赋能

3.观为得循环

——观念影响人的行为，行为产生人的结果

——积极乐观的思维，往往产生积极乐观的行动

4.职场发展 ABC 理论

——万州公交车事件背后的逻辑

——经典案例：人事经理的心态与职业发展

### 二、 如何做到积极乐观

1.焦点思维

——把注意放在力所能及的事情上

——关注到有意义的事情上

## 2.职场正念思维聚焦影响圈

### 关注圈 vs 影响圈

——积极乐观的人总是关注自己的影响圈

——经典案例：尼克胡哲的启示

——经典案例：从公司前台到企业副总的童小姐

## 2.职场正念思维践行三步骤

——接纳：职场正念思维始于接纳身边的环境，包括不甚理想，不如意的因素

——我可以：不抱怨的保持良好状态去思考，我能做什么已改善当下

——积极行动：采取一个积极行动

**结尾：**课程回顾，行动促进，评选优秀团队，领导讲话、结束课程