



职业人的自我认知与自我管理

讲师：陈松

课程纲要

【课程名称】 职业人的自我认知与自我管理

【课程背景】

在我国经济快速发展的今天，实现四个现代化已经不是问题，可是人员的现代化问题却成为了制约企业发展的大问题。实现人员的现代化就是要实现人员素质与能力的高度职业化。达成这一目标，不仅需要企业在制度、模式等方面不断的努力，还需要让员工能够自我进行有效认知，并养成自我管理的意识与习惯。

《职业人自我认知与自我管理》站在企业与员工的双重角度，以发展的视角看待个人与企业，努力与成功间的关系，并通过案例讨论、视频分析等生动形式，实现参训学员意愿和能力的提升。

【课程收益】

- 识别个人行为与性格特征
- 调理职业思维与职业心态
- 掌握职业人的行为模式
- 掌握高品质表达的相关方法
- 提升职业人的工作效能与效率

【课程对象】 基层管理人员、骨干员工

【授课方式】 案例讨论+行动学习+模拟实操+小组讨论

【课程时长】 2天，每天6小时

【课程要求】

- 分组研讨，按6-8人一组，现场学员呈岛状安排座位便于讨论；
- 准备白板纸，每个小组至少需要6张，A4纸若干。

【课程大纲】

第一单元：职业人的角色定位与自我认知

- 什么是职场？什么是职业？

- 业余 VS 职业

- 职业人的角色定位

向上供策

向下执行

- PDP行为特征介绍

- 工具测评：PDP行为特征测评

- PDP行为特征解读

支配型特征

影响型特征

稳健型特征

谨慎型特征

综合型特征

第二单元：职业人的思维与心态

- 居安思危思维

市场经济的本质：竞争

树立危机意识

- 用业绩说话

视频分享：大自然的生存之道

视频分享：要业绩突破不要小白兔

- 阳光心态

案例讨论：人生职场三个圆圈的故事

阳光心态的养成计划

情绪管理与阳光心态养成

- 双赢思维

活动体验：红黑大战

人际交往的六种思维模式

- 持续学习

案例讨论：生于创新死于安逸

持续学习是谁的需要？

如何进行碎片化学习

第三单元：职业人的职业行为

- 做事有目标

案例研讨：先有工作还是先有目标？

小组讨论：是什么在影响目标实现？

目标管理工具：OGSMA

现场演练：运用 OGSMA 分解日常工作目标

- 事前有计划

凡事预则立，不预则废

计划的核心五要素

计划管理工具：一页纸计划管理表

现场演练：运用工具制定日常工作计划

- 事后有结果

坚决执行，没有借口

案例研讨：态度不是结果、职责不是结果、任务不是结果

执行就是有结果的行动

执行就是百分百对自己负责

- 遇事有沟通

互动游戏：你画对了吗？

提升沟通效果的四个引擎

案例研讨：职场必备的八个句型

- 遇阻有方法

不做问题的搬运工

不置疑原有的方法和原则

问题分析与解决的基本方法

第四单元：高品质表达

- 案例分析：这样的表达有什么问题？

- 语言表达的基本场景与要求

会议发言的核心要求

工作汇报的核心要求

公众演说的核心要求

- 语言表达的理性部分

结构性思维的 MECE 原则

现场演练：结构性思维

- 语言表达的感性部分

讲故事的套路

用故事提升影响力

案例分析：好故事的套路

好故事的基本结构

现场演练：赢得他人的支持

第五单元：课程回顾与总结