

# 《打造你的职场魅力》

## (员工职业化素质素养提升篇)

**【课程时间】** 1-3 天 (6 个小时/天)

**【课程对象】** 企业全员

**【授课方式】** 理论讲授 20% + 互动训练 40% + 案例分析与演练 30% + 现场答疑 10%

### **【课程特色】**

- 体验式内训课堂，帮助学员及时消化理论知识掌握技巧；
- 课堂气氛轻松活跃，现场及时解答实际疑难，让学习更加快乐有效；
- 视需要设定当场考核，巩固学员学习成果并加深记忆。

### **【课程收益】**

- 帮助员工建立职业化的理念与精神，让员工充分理解职业化的必要性，树立优秀与卓越的职业观；
- 帮助员工塑造职业化的形象与接待规范，打造员工的成功人士形象；
- 提升员工的职业化沟通水平，增强日常交际能力，增强对上与平级的沟通魅力；

- 提升员工的自我平衡能力，掌握情绪与压力的平衡管理技巧；
- 提升企业的软竞争力。

课程内容：

## 一、员工的职业化理念建立

### 1、组织与个人为什么要职业化

A、哪一个更加职业化？

B、没有职业化的组织在 21 世纪是难以生存、发展

C、职业化是成就事业的金钥匙

### 2、什么是职业化？

A、职业化的定义

B、职场必备的职业化‘六维’修炼：

C、职业化‘六维’模型树

## 二、员工的职业化形象塑造

### 1、第一印象的重要性

### 2、场合着装四原则

### 3、女性员工场合着装要求与禁忌

A、商务正装的要求与示范

B、日常上班装的选择与搭配

- C、佩戴首饰的教养与品位
  - D、魅力女人味的职场淡妆
  - E、优雅大气的发型
- 4、男性员工场合着装要求与禁忌
- A、公务西装的选择
  - B、公务衬衫穿着“五”原则
  - C、公务领带的选择
  - D、公务配饰三一定律
  - E、关注细节（发型、鼻毛、体味）
  - F、商务休闲装的误区与搭配技巧
- 5、体现品位修养的细节处理
- A、指甲
  - B、香水

### 三、员工的职业化行为举止与接待规范实操训练

- 1、站、坐、走、蹲的标准仪态训练
- 2、见面问候礼
  - A、问候用语
  - B、尊重的眼神——你的眼睛会说话
  - C、三米之外的“阳光”——用微笑抓住对方的心
  - D、适当的肢体接触

E、握手的礼仪规范

### 3、引领陪同礼

A、主客站位

B、指示手势

C、进出电梯

D、上下楼梯

E、一般行进

F、温馨提醒的运用

### 4、握手礼

A、握手礼起源

B、握手时间

C、握手力度

D、握手顺序

E、握手禁忌

### 5、递送名片礼

F、递送时机

G、递送顺序

H、递送的正确规范

I、递送禁忌

J、一对一递送

K、一对多递送

L、多对多递送

## 6、偶遇领导礼

- A、有声问候——问候语
- B、无声问候——微笑、点头
- C、肢体语言——尊重的关键
- D、 偶遇的不同“地点”解读

## 7、商务转介绍礼

- A、介绍顺序
- B、介绍内容
- C、介绍动作
- D、 转介绍的智慧——修饰词

## 8、座位座次礼

- A、会客厅
- B、谈判桌式
- C、签约式
- D、 乘车座次（公务车、私家车、出租车）

## 9、商务宴请礼

- A、宴请准备
- B、中餐宴请——座次、点菜、餐具使用、禁忌、日常误区
- C、西餐宴请——座次、点菜、餐具认识及使用、禁忌
- D、 斟酒礼仪
- E、酒宴致辞

## 四、员工必备的职业化心态修炼

### 1、五大心态误区

- A、自卑——好像突然间变笨了
- B、害怕犯错——这是一个致命的错误？
- C、希求宽容——我应该更受宽容吗？
- D、嫉妒——他凭什么比我好，凭什么做我的上司
- E、孤独——没有人可以理解我

### 2、如何塑造积极乐观的心态？

- A、 如何进行‘远见’心态塑造？
- B、 如何进行‘自信’心态塑造？
- C、 如何进行‘热情’心态塑造？
- D、 如何进行‘果决’心态塑造？
- E、 如何进行‘坚韧’心态塑造？
- F、 如何进行‘忠诚’心态塑造？
- G、 如何进行‘宽容’心态塑造？
- H、 如何进行‘感恩’心态塑造？

## 五、员工的职业化沟通技巧训练

### 1、沟通的概念

### 2、不同性格人的具体特点——快速了解 TA 的喜好与厌恶（一分钟性格测

试)

- A、老虎型
- B、孔雀型
- C、考拉型
- D、猫头鹰型
- E、变色龙型

**3、职业化沟通的技巧——望、闻、问、切（听从指挥游戏）**

- A、** 表示尊重的技巧
- B、** 设身处地聆听的技巧
- C、** 恰如其分的提问
- D、** 及时有效的反馈
- E、** 准确的表达

**4、赞美的技巧训练**

- A、为什么要赞美
- B、赞美的技巧

**5、与不同风格上司沟通的技巧**

**6、与平级同事的沟通技巧**

**六、员工的职业化情绪与压力管理**

- 1、你的压力来自哪里？
  - A、内部压力
  - B、外部压力
- 2、如何管理你的情绪与压力
  - A、不让负面情绪过夜

- B、拥有一种信仰
- C、让愉悦自己成为习惯
- D、 有一定的兴趣爱好
- E、知足常乐
- F、修炼你的大爱