

# 职业心态转换和个人品牌建设

## 【课程背景】：

大学生在校园内以求学为主，年龄上虽已是成人，但连续的校园生活使其养成了严重的依赖心理：学业上依赖老师，生活上依赖父母，心理上依赖校园。尤其是 95 后大学生进入职场，由于缺乏经验，对工作的认知、处理事情的能力、抗压能力和应对挫折的能力都较低。

那么就需要使其了解从“校园人”到“职业人”，在心理上和技能上需要做出哪些准备和改变，才能快速融入企业及社会，尽快适应岗位要求，真正为企业创造价值。

## 【课程对象】：

大学毕业生

## 【课程时长】：

6 小时

## 【课程形式】：

课堂讲授+情境演练+视频观看+小组活动

## 【课程大纲】：

### 第一阶段：心法篇

#### 一、 关于职业角色转换

- 1、学校和职场的区别
- 2、拥抱变化，迎接挑战
- 3、对自己有清晰的认知
- 4、既来之，则安之，则爱之

#### 二、 建立正确的职业意识

- 1、员工需要有职业意识和岗位能力
- 2、正确的职业意识

- ◇ 规范意识
- ◇ 团队意识
- ◇ 责任意识
- ◇ 诚信意识
- ◇ 服务意识

### 3、做快速成长的员工

- ◇ 多问，多听，多做
- ◇ 保持谦逊的态度
- ◇ 凡事有反馈，有回应
- ◇ 凡事多思考，多复盘

故事：三个年轻人盖房子

## 三、阳光心态和抗压能力

- 1、抗压能力是职场必备技能
- 2、面对失败，怎么做？
- 3、面对批评，怎么做？
- 4、面对看不惯的事，怎么做？
- 5、别人不认可我，怎么做？
- 6、正向思考，看到闪光点
- 7、积极主动，争取学习的机会

游戏：化简成蝶

## 第二阶段：技法篇

### 一、 认知个人品牌形象

- 1、品牌对于企业和个人的价值
- 2、让自己的显得值钱
- 3、信任感，是通向成功的基础
- 4、关注细节，关注曝光

思考：你希望别人给自己贴上什么标签？

### 二、 高效工作和个人管理

- 1、企业买的是员工的时间
- 2、注意时间节点，快速完成工作
- 3、上班时间不能做什么？
- 4、养成高效工作的好习惯
  - ◇ 工作前有效规划
  - ◇ 工作中有效沟通
  - ◇ 工作后有效跟进
- 5、个人管理的步骤
  - ◇ 找到关键事件
  - ◇ 优先顺序排序
  - ◇ 合理分配时间
  - ◇ 有效利用工具

### 三、 职场沟通要点

- 1、换位思考：事实有很多，真相只有一个
- 2、学会老板思维，双赢思维，绿灯思维
- 3、职场倾听的力量：赢得尊重
  - ◇ 听懂了，确认；没听懂，澄清
  - ◇ 倾听的误区和礼仪
  - ◇ 共情式倾听的技巧
- 4、提问的技巧：好问题就是答案
  - ◇ 案例：神奇的扑克牌
  - ◇ 案例：看图提问
- 5、左右脑并用：逻辑表达讲理，情商表达煽情
  - ◇ 逻辑表达的四个原则
  - ◇ 情商表达的态度
  - ◇ 行为风格，提升人际敏感度
  - ✓ 四种性格分析的自我调整
  - ✓ 他人性格识别以及相处原则