



# 员工职业化素养的习惯养成

讲师：王彦

课程纲要

**【课程名称】** 《员工职业化素养的习惯养成》

**【课程背景】**

- 试想一下，本应该是聪明能干的一群人，失去了野心、没有了工作的态度、失去了努力的方向、缺乏基本担当的精神，同时又个性迥异、价值观多样，要做到上下同欲，协作奋进成为一支真正的团队的概率有多高？
- 职业化是一群人“拧成一股绳”重要基石，让一群人变成一个团队需要基于组织的共同目标，每个员工能够不断调整自己、修炼自己，慢慢养成习惯，形成合力，才会产生企业发展的持续动力。
- 《员工职业化素养的习惯养成》提供的是员工持续改善的整体解决方案，通过 2 天的培训学习，帮助员工明确我与组织之间的关系，从等着干、慢慢干、干不干都可以变成积极的干、主动的干，并且能够承担责任，扛住压力。从认知到行为的改变，最终基于学习内容建立阶段性行动计划，成为真正的职业化员工。

**【课程收益】**

- 让员工理解什么是职业化，了解公司对自己的要求，明确自身努力的方向；
- 提升员工的责任意识，正确对待工作责任和工作职责，提升结果导向的意识；
- 掌握职场必备的工作方法和提效工具，尽快成为职场达人；
- 点燃员工的斗志与梦想，为接下来的工作提升内在驱动力。
- 调节员工的工作的抗压能力，情绪管理能力等

**【课程对象】** 基层员工

**【授课方式】** 理论讲解+情景呈现+案例分析+小组研讨+角色扮演+体验互动

**【课程时长】** 1-2 天，6 小时/天

## 【课程大纲】

### 壹、 职业化的四重修炼

- 重新定义工作的标准
- 完成工作的技能修炼
- 适应组织的人文环境
- 建立优秀的行为习惯

### 贰、 员工需要清晰的角色定位

- 角色定位
  - 我是谁
  - 做什么

- 如何做

### 参、 职业员工的心态建设

- 工作意愿与工作能力四象限分析
- 积极主动-如何拒绝佛系
  - 每个人都有选择的权利
  - 积极了结果就不会太差
- 持续学习-游戏化与碎片化的学习
  - 建立工作百问百答
  - 建立经验萃取方法
  - 一万小时\*刻意练习
  - MVP 最小迭代理论
- 坚持不懈-长期主义工作观建设
- 双赢思维-我与团队的“冲突”

### 四、 敢于担责建立职业信念

- 工作就意味着承担责任
  - 负责任是一种选择
  - 培养负责的习惯先要摒弃不负责任的坏习惯
- 负责任的六项修炼
  - 负责要有与之相匹配的能力
  - 主动自觉把责任放在第一位
  - 没有服从就没有执行
  - 认真才能负责，粗心大意不要负责
  - 专心致志才能把事情做到最好
  - 把自己的责任负责到底
- 管理好移动的责任
  - 责任像一只猴子——跳来跳去
  - 如何进行责任锁定
  - 如何管理责任这只猴子

### 伍、 优化工作效率搞定时间管理

- 时间效率评估（工作量/工作时间）
- 时间管理四象限分析
- 要事第一原则
- 二八原理
- 高效个人时间管理工具
  - A time longer
  - 高效 To do（小本计划）
  - 番茄钟
- 碎片化时间高效利用

### 六、 五项职业行为的习惯养成

- 做事有目标
  - 目标设定的 5W2H 原则
- 事前有计划
  - 凡事预则立，不预则废
  - 计划的核心五要素

- 事后有结果
  - 坚决执行，没有借口
- 遇事有沟通
  - 沟通视窗
  - 沟通的层次
  - 影响沟通的五大因素
  - 行动学习：如何与不同性格的人进行沟通
- 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

## 七、情绪压力疏导

- 你为什么不开心？（工具类理性梳理）
  - 小组讨论
  - 思维导图汇总梳理讨论结果
  - 亲和图分析法的逻辑和应用
- 管控自己的负面情绪
  - 别让你的本能杀死你——人脑的结构内在探究
  - 什么是压力
  - 负面情绪产生的规律
  - 踢猫效应——长期负面情绪的后果
  - 识别你的负面情绪表现信号
  - ABC 原理
  - WOOP 建立积极的情绪管理办法