

万盛兰老师《职业化素养修炼与阳光心态》课程大纲

【培训时间】：1天

【培训对象】：适用于执行层员工、基层管理人员

【培训方式】

生动授课、多媒体演示、个体实训、角色扮演、互动交流等使培训效果达到最好！

【课程背景】

员工作为一个企业最核心、最具竞争力的组成部分，是企业发展、腾飞的关键性因素。因此，企业是否拥有高素质的员工，能否把员工恰如其分地融入企业的组织管理文化中，直接关系到企业的成败荣辱。企业员工职业化素养为培养员工高水平的职业化素养，全力打造优秀企业的高员工组织文化，使员工以职业化的水准完善自我、提升自我，发挥自身最大的职业价值。很多企业经常抱怨员工不好管理，对工作缺乏热情和动力，整天抱怨，责任感不强，执行力不佳，没有明确的职业发展目标，得过且过。这些现象的存在，在很大程度上是员工的职业化素养和心态出了问题。

心态决定行为，行为导致结果，当我们看到结果不好时因为行为出了差错，而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

塑造阳光心态，拥有快乐职场，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途

【课程目标】

1. 加强学习意识，增强解决问题的能力和方法、打造职业化的学习型组织；
2. 改变学员消极负面的情绪。塑造健康、快乐、积极、阳光的工作心态；
3. 转变工作观念，工作是为自己做，不抱怨、不埋怨，拒绝借口；
4. 提升忠诚度，树立敬业、负责的工作态度，提升团队执行力；
5. 加强团队合作，协调上下关系，开拓创新的职业化意识，学会感恩；
6. 改变消极负面的心理，塑造健康快乐、积极、阳光的工作心态；
7. 转变工作观念，工作是为自己做，工作时不抱怨、不埋怨、拒绝借口；
8. 提升忠诚度，树立敬业、负责的工作态度；
9. 加强团队合作、协调上下关系开拓创新的意识；

【课程大纲】

第一章：职业价值观

1、认知职业素养的含义

2、理解职业素养的分类

1) 显性职业素养

2) 隐性的职业素养；

3、职业价值观如何实现内化

1) 在日常生活中培养——从小事做起，从自我做起，从现在做起；

2) 在专业学习中训练——增强职业意识，遵守职业规范；重视技能训练，提高职业素养；

3) 在自我修养中提高——“内省”、“慎独”；

4) 在职业活动中强化——将职业道德知识内化为信念，将职业道德信念外化为行为；

第二章：职业素养篇之效率优先

1、职业人的高效时间管理

1) 认知时间管理

- A、为什么要做时间管理
- B、时间管理的理论迭代
- C、时间管理的陷阱
- 2) 时间管理的三大原则
 - A、目标导向原则
 - B、计划性原则
 - C、重要性原则
- 3) 如何进行时间管理
 - A、时间预算管理
 - B、沉浸工作法
 - C、时间管理的工具
- 2、职业人的高效汇报技巧
 - 1) 确定汇报的目标
 - A、目标确定三问
 - B、汇报主题总结技巧
 - 2) 设计汇报结构
 - A、工作汇报的结构设计原理——“金字塔原理”
 - B、工作汇报的逻辑建设——归纳与演绎
 - C、工作汇报的三种叙述结构
 - 3) 设计汇报的内容
 - A、工作汇报的要点设计
 - B、工作汇报的观点设计
 - C、工作汇报的论据支撑
- 2、职业人的高效执行力打造
 - 1) 执行力决定企业的成败
 - A、什么是执行力?
 - B、执行力的特点?
 - C、执行力的衡量标准
 - 2) 执行力不佳的原因
 - A、能力不足，欠缺良好的工作方法
 - B、缺少科学的监督考核与激励机制
 - C、态度决定高度，心态决定结果
 - D、欠缺改善与追求卓越之意识
 - 3) 高效执行能力---是执行到位的保证
 - A、执行力的三度失衡
 - B、基层员工的执行力---要做就做到最好
 - C、勇担重任
 - D、找方法不找借口
 - E、用业绩来说话

第三章 心态的重要性

- 1、讨论：如果要做好一件工作，能力与态度，哪个更重要？请说出理由
- 2、职场案例分析：谁的责任？
- 3、讨论：你觉得什么叫做阳光个心态？有什么样的具体表现？请写出你的五个关键词。

第四章：什么叫阳光心态

- 1、归类练习：你觉得那些词属于心态？
 - 1) 掌握心态的定义
 - 2) 认知心态的两种基本类型
- 2、积极心态的三个支撑维度
 - 1) 积极的情绪
知识点解析：别成为情绪小怪兽
 - 2) 积极的认知
知识点解析：心理暗示的力量
 - 3) 积极的行为
知识点解析：目标导向的行为模式
- 3、自我认知：你的心态够阳光吗？
 - 1) 情绪觉察
测试：你有抑郁症吗？
 - 2) 认知觉察
测试：你的自信程度
 - 3) 行为觉察
情景回放：吵架之后，谁先主动示好？

第五章：积极认知——提升自信，正面思考

- 1、提升自信
讨论：人的自信是怎么来的？
- 2、使用“吸引力法则”提升自信
 - 1) 什么是吸引力法则；
 - 2) 吸引力法则三步骤；
- 3、学会正面思考
 - 1) 分享几个耳熟能详的故事
 - 2) 讲述一个自己经历过的类似的故事
- 4、总结：培养积极认知的3个日常习惯
 - 1) 与积极、宽容的人在一起
 - 2) 只要有机会就赞美他人
 - 3) 对自己说“我的……会越来越好”

第六章：积极行动，实现理想

- 1、游戏：成功之路
总结：方法总比困难多
- 2、停止抱怨，开始行动
 - 1) 什么时候都不晚；
 - 2) 现在就是最好的时候；
- 3、树立目标，结果导向
讨论：课后你将如何学以致用
- 4、总结：培养积极行动的3个日常习惯
 - 1) 遇到问题立即写下来，3秒原则；
 - 2) 当日事当日毕；
 - 3) 自我激励；

