

# 万盛兰老师《职业化心态塑造》课程大纲

**【培训时间】**：1天

**【培训对象】**：适用于执行层员工、新员工、管培生

**【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：优秀职业人应该具备的职业价值观

- 1、职业人与校园人的核心区别
  - 1) 社会性区别
  - 2) 人际关系区别
  - 3) 责任性区别
- 2、理解职业素养的分类
  - 1) 显性职业素养——职业行为与职业表现
  - 2) 隐性的职业素养——职业意识与职业道德
- 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：职业化心态建设之人际关系认知**

- 1、职业人际关系的范畴
  - 1) 企业内的 360 度人际关系
  - 2) 企业外的无限延展关系
- 2、职业人际关系的重要
  - 1) 人际关系是工作的核心收益之一
  - 2) 人际关系是职业成功的必要条件
  - 3) 人际关系是职场幸福感的核心来源
- 3、职业人际关系的打造
  - 1) 首因效应对人际关系的影响
  - 2) 飞轮效应对人际关系的影响
  - 3) 团队协作意识对人际关系的影响

## **第三章：职业化心态之时间管理**

- 1、认知时间管理
  - 1) 为什么要做时间管理
  - 2) 时间管理的理论迭代
  - 3) 时间管理的陷阱
- 2、时间管理的三大原则
  - 1) 目标导向原则
  - 2) 计划性原则
  - 3) 重要性原则
- 3、如何进行时间管理
  - 1) 时间预算管理
  - 2) 沉浸工作法
  - 3) 时间管理的工具

## **第四章：职业化心态之终生学习习惯**

- 1、为什么要学习
  - 1) 必须拒绝的三种学习动机：盲从、焦虑、攀比
  - 2) 必须重视的三种学习动机：有趣、有爱、有用
- 2、什么是学习
  - 1) 学习方式的探寻
  - 2) 学习渠道的选择
  - 3) 学习内容的筛选
  - 4) 学习方法的运用
- 3、快速建立学习的系统
  - 1) 构建学习的明确目标
  - 2) 围绕目标设计学习方案
  - 3) 根据学习方案制定学习计划

4) 践行学习计划并不断迭代更新

#### 4、高效学习的基本技巧

1) 高效阅读

2) 高效笔记

3) 科学复盘

### 第五章：职业化心态之积极心态

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

2) 认知觉察

3) 行为觉察

### 第六章：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”