

# 乐·在·工·作

——从优秀到卓越的职场秘密

主讲人：邹 莫

**导言：**在成熟的商业环境中，企业竞争必不可少，其核心往往是一群人对另一群人的比拼；所以，作为具有高度目标责任的职业化群体，企业唯有集中具备必要素质的人员并进行职业化训练，才能实现其生存与发展的目的。然而在现实工作环境中，最容易懈怠的也往往是在日复一日的工作中逐渐消失激情的员工。因此，如何给员工在漫长的工作旅途中及时加油，并掌握乐在工作的一些心态技巧，甚至能到达燃他的境界，值得我们透过一个专门的课题来探讨。

**【培训对象】** 职场人士

**【培训时间】** 1-2 天

**【课程目标】**

- 1、通过本课程帮助员工建立自己的职业信仰，调整工作心态，树立正确的职业精神并激发工作激情,使员工能更加敬业、忠诚、勤奋地工作；
- 2、通过本课程帮助员工掌握包括执行在内的核心职业技术，并能在具体的工作环境中有效应用，满足日益复杂的工作要求；
- 3、通过本课程使员工掌握压力与情绪的基本知识和技巧，并能正确处理与调节自身情绪，建立最强的职业心态。

**【课程特色】**

课程将采用讲解、案例分析、互动讨论、音像视频等综合教学方法，满足不同风格学员的学习要求，达到最优的教学效果。

## 【课程大纲】

# 单元一：重塑职业价值，以最好的状态工作

## 一、如何正确解读职业精神

### 1、职业成功的素质模型

企业里的四种人：废品，危险品，半成品，精品。

在未来的人生和世界里，态度是最根本的竞争力！

### 3、如何理解和看待工作：问题：为何工作？为谁工作？

### 2、案例研讨：西雅图鱼市的启示

### 3、你是你自己人生之船的总舵手 -- 用心工作的理由

### 4、职业精神中所包含敬业、负责、主动及忠诚精神的实质和内涵理解

## 二、以结果为行为导向的职业素质

### 1、什么是执行力

### 2、案例：查理·贝尔的故事

### 3、执行力提升的7个关键点

### 4、互动案例：九段秘书的启示

### 5、以结果为导向的工作方式

## 三、积极进取的学习态度让你的职场生涯更富有生命力

### 1、个体学习意识与学习型组织

### 2、没有良好的学习心态就学不会拥有职业化行为

### 3、把握职业化的学习方向是成功的基础

### 4、空杯心态是职业不断进步的保障

### 5、学习力低下的具体表现与特征

### 6、获得最佳学习效果的3个关键原则

# 单元二：打造最强心脏，塑造良好的职业形象

## 一、自我认识与自我管理

### 1、深度认识职业规划

### 2、职业环境与职业压力特征分析

### 2、秘密：吸引力法则与情感导向系统

### 3、个人修身与组织建设的杠杆解

### 4、心理建设工具：AI（欣赏式探询）应用

互动：你的水桶有多满？

### 5、建立内部客户服务意识

- 6、AAR 自我提升模式
- 7、关注圈 Vs 影响圈
- 8、表现=潜能-干扰

## 二、认识压力

- 1、马斯洛需求理论
- 2、压力与身心健康
- 3、压力症状显示：健康三级预防模式
- 4、压力管理意识植入：发现我的压力源
- 5、管理压力行动技巧

## 三、直面情绪

- 1、什么是情绪
- 2、情绪的真相及源头
- 3、情绪管理的重要性
- 4、情绪管理的基本原则

## 四、积极心态管理的实用技巧

- 1、改变态度
- 2、学会感恩
- 3、活在当下
- 4、创造积极的情绪

# 单元三：个人行动计划

- 1、课程回顾
- 2、问题交流
- 3、制定个人行动计划

