

《职业化素养 ABC—职场必备利器》

主讲：周隽峰老师

【课程背景】

沿着职业经理人的成功轨迹进行追踪，我们发现很多员工工作热情不足、工作效率不高、自我压力不够、学习意识不强，跟不上企业发展的速度；员工对于领导交代的工作执行力不够，缺少反馈；自我的意识没有跟上公司发展的步伐，动力严重不足；缺乏目标，工作效率低下，沟通不畅；团队协作力弱，缺乏有效沟通等，为什么会出现以上情况，答案是：他们缺乏职业化素养训练。美国学者的调查表明：绝大多数人在工作中仅发挥了10-30%左右的能力。如果受到充分的职业素养培训，就能发挥其能力的50-80%。职业化素养已经被越来越多的企业重视，成为企业职场人的必备利器。

【课程收益】

- 获得积极心态从内而外的自我修炼方法论，获得职业化发展与生活品质的提升
- 掌握目标计划的核心步骤方法，以及效能管理的重要性四个象限的处理策略
- 改善沟通，建立协作意识，解决实际工作问题时使用共同的语言
- 重新审视、思考事件中的行为和思维，从而发现问题，吸取经验，找到根源

【课程特色】

课程通过案例分析、录像观摩、情景模拟、实战训练、测评及行为强化反馈等混合式学习及生动活泼的形式，运用引导技术，体验式学习、模块化内容组合、教练跟进等方式，系统讲授如何具备职业化素养。

【课程对象】

基层员工、高潜员工

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、如何打造阳光心态，全面造就自己？

1、主动积极 关注自我

- 主动积极的内涵
- 为自己的选择负责

小组练习：态度转换

意识焦点：关注自我，归因于内

2、正视压力 情绪管理

- 什么是压力？
- 压力的影响
- 压力过大的预警信号
- 有效缓解压力

3、回顾与小节

二、如何设定目标，提升执行力？

1、“以终为始”定义

2、视频欣赏：《不老骑士》

3、目标决定一切

- 向上承接目标的三要素
- 目标的重要性及作用

录像：事与愿违

- 4、生活重心
- 5、澄清你的价值观
- 6、一切事情，围绕你的目标

练习：撰写你的个人使命宣

目标实施工具：魔力平衡轮

三、如何做好效能管理，提升执行力？

- 1、时间管理的重要性

➤ 时间都去哪了？

视频案例：乱了头绪的经理人

- 2、什么是时间管理

➤ 时间管理的特性

➤ 时间管理理论的发展

- 3、时间管理怎么做

➤ 时间管理四象限

➤ 土豆番茄炖青蛙

➤ 效能提升 TIPS

- 4、回顾与小结

四、如何做到知彼解己，善于沟通？

- 1、沟通的信任与防卫模型

- 2、品格-情感-理性的沟通过程

- 3、自我意识决定沟通

- 4、同理心倾听

- 5、典型的沟通弊病

五、如何做到双赢思维，求同存异？

- 1、从独立到互赖

- 2、建立情感帐户

- 3、人际关系的六种状态

六、如何做到统合综效，团队合作？

- 1、敞开胸怀、博采众议

- 2、尊重差异

- 3、开辟第三条路

- 4、化阻力为助力

视频欣赏：观摩录像

七、如何进行总结复盘，自我发展？

- 1、复盘的概念、背景、操作步骤

- 2、复盘四步法

➤ 回顾目标

➤ 评估结果

➤ 分析原因

➤ 计划执行

八、你的行动计划

- 1、课程学习要点回顾

- 2、制定行动计划

- 3、学习与反思

