

《新员工正确职业心态与良好习惯塑造》

主讲：李瑞倩老师

【课程背景】

在现代职场中，职业心态与职业习惯直接影响个人的工作效率、团队协作以及职业发展。同时，压力与情绪管理也是每位职场人士必须面对的重要课题。本课程旨在帮助学员塑造正确的职业心态，培养良好的职业习惯，并掌握有效的压力与情绪管理方法。

【课程收益】

- 塑造正确职业心态：调整员工心态，改变工作态度，树立工作价值第一的观念，增强主人翁意识和团队凝聚力。
- 培养良好职业习惯：通过设定明确目标、建立日常规律、持续学习、提升沟通协作能力等方式，养成良好的职业习惯。
- 掌握压力与情绪管理技巧：帮助学员认识压力与情绪，掌握有效的管理技巧，提升工作与生活的幸福感。

【课程特色】

讲师讲授+案例分析+场景分析+小组讨论

【课程对象】

银行新员工

【课程时间】

1-2天（6小时/天）

【课程大纲】

一、正确职业心态塑造

1、银行与员工的关系

- 企业存在的价值
- 企业与员工的关系

2、优秀员工的自画像

- 优秀员工=良好心态+职业能力
- 企业中常见的四种人才类型
- 现代企业需要的人才
- 心态与能力之间的关系

3、职业化心态建设

- 客户第一的心态
- 主人翁心态
- 积极乐观的成功心态
- 承担责任的心态
- 感恩、惜福的成长心态
- 付出、奉献的职业心态
- 诚实、守信的敬业心态
- 宽容、合作的团队心态
- 开放、共享的学习心态
- 保持工作激情

二、良好职业习惯塑造

1.职业习惯的重要性

- 职业习惯的定义与分类

- 成功案例分享：通过真实案例，展示良好职业习惯带来的积极成果。
- 自我评估：引导新员工进行自我评估，识别自身在职业习惯方面的优势与不足。

2. 基础职业习惯培养

- 时间管理
 - 时间管理的基本原则与技巧
 - 制定合理的工作计划与日程安排
 - 优先级设定与任务分配
 - 实践练习：制定个人一周工作计划
- 沟通协作
 - 职场沟通的基本原则与技巧
 - 有效倾听与表达
 - 团队协作与冲突解决
 - 小组讨论：模拟职场沟通场景，提升沟通协作能力
- 工作态度与责任感
 - 积极乐观的工作态度
 - 主动承担责任，勇于面对挑战
 - 案例分析：优秀员工的工作态度与责任感体现
- 持续学习与自我提升
 - 树立终身学习的理念
 - 识别个人成长需求，制定学习计划
 - 分享学习资源与平台

三、压力与情绪管理

1. 认知情绪与压力

- 认知情绪
 - 情绪的种类
 - 情绪存在的意义
 - 情绪与情商的关系
- 压力之下为什么知道做不到
 - 行动变化的核心——自我价值
 - 低自我价值的6大消极心态表现

2. 情绪管理

- 察觉情绪
- 调节情绪
- 表达情绪

3. 认识压力——自我认知

- 客观看待压力带来的负面感受和负面后果
 - 1) 负面感受——紧张感、烦躁感、挫折感、耗尽感
 - 2) 负面后果——疲惫、绩效降低、心理健康受损—抑郁—自杀、身体健康—慢性疾

病

压力测试：我的压力指数

- 正向积极地发现压力带来的积极感受和快乐体验
 - 1) 积极感受——身体状态积极、投入程度高、生活充实
 - 2) 快乐体验——成就感、释放感、狂欢
- 做善用压力享受压力的职场达人

1) 压力与工作绩效关系图：A点、S点、P点与舒适压力区间

2) 了解压力感知的个体差异

游戏：压力感知一线牵

3) 压力管理的目的：乐在舒适压力区间

游戏：outorin？

讨论：ASP理论在企业管理中的运用和价值？

➤ 调控压力源

1) 职场压力分析

2) 压力感在矛盾力量作用下产生的

3) 理清欲望和诱惑

4.减压策略----启动“减压阀”

➤ 自然释放情压法：哭出来、喊出来、吃出来、画出来、说出来等

➤ 运动释放情压法：做操、散步、跑步、爬山、打球、游泳、打太极拳、玩呼啦圈、打陀螺等

➤ 娱乐释放情压法：唱歌、跳舞、打牌、下棋、钓鱼、做游戏、看影视作品、甚至是玩手机、喝茶、闲聊、小酌怡情、养鱼、溜狗、小聚、休闲等等

➤ 兴趣释放情压法：培养和强化兴趣爱好来转移注意力，以及获得身心愉悦和成就感，从而达到减压的目的

➤ 自我修炼法：身体好，能力强，心态正，支持多

➤ 办公室减压小技巧

➤ 正念冥想法

➤ 情压管理的基本原则

➤ 最重要的一点：允许情绪存在

1) 养成健康的生活习惯

2) 学习和利用内部资源

3) 积累和整合外部资源

4) 必要时寻求专业帮助