

《从校园人到职场人“三能员工”》

主讲：李文莉老师

【课程背景】

职业化就是一种工作状态的标准化、规范化、制度化，即在合适的时间、合适的地点，用合适的方式，说合适的话，做合适的事。职业生涯管理的基础是企业形成标准的职业化沟通习惯和行为风范，这就需要企业管理者和员工具有统一的思考方式和沟通语言。企业团队如何通过对员工进行职业生涯管理，不但体现企业人力资源的规范性，还能营造健康的团队文化，是企业提升竞争力的核心。

本次课程旨在帮助员工建立正确的职场、工作观念，并且给予具体的方法指导，将从职业生涯规划、自我认知、人际关系沟通等方面解决以上问题。让员工找到内在驱动力，提升个人的工作效率，帮助企业打造具有凝聚力的团队。

【课程收益】

- 培养责任心和同理心，养成良好的职业习惯，实现从校园人到企业人的角色转变。
- 掌握沟通技能，学会与上司、同事的相处技巧，减少误解和冲突，增进信任，提高凝聚力
- 自我认知：帮助员工明晰职业发展的路径，清晰定位，看到差距

【课程特色】

课程授课形式以年轻学员喜欢的学习方式进行，课程内容设计将学员走向职场有可能遇到的问题及如何应对，进行情景化案例学习更有针对性。课程力求新鲜，有趣，有料。让学员们在寓教于乐中快乐学习，快乐成长。

【课程时长】

2天（6小时/天）

【课程对象】

新员工、入职1—3年中基层员工等

【课程方式】

讲学互动、游戏体验、团队竞赛、学习视频、实战答疑、小组研讨、心得分享多种培训方式

【课程大纲】

第一讲：职业化素养——从校园人到职场人的角色转变

一、从校园到职场我们需要那些转换？

1. 从“人生理想”转向“职业理想”
2. 由“校园人”转向“职业人”
3. 从理论学习转向实际应用
- 4 从散漫的校园生活转向紧张的工作状态
- 5 从单纯的人际交往转向丰富的人际环境
- 6 从浮躁转向理性

二、职业角色定位

1. 虚心求教
2. 少想多做快执行
3. 从点滴做起
4. 向优秀看齐

工具：目标管理清单

第二讲：职业发展趋势—职业生涯发展三阶段

一、未来职业发展趋势

1. 职业生涯发展史
2. 新职业坐标体系

二、职业四维价值观：发现你的职业兴趣

1. 职业的四维价值观
2. 职业锚理论（施恩）
3. 霍兰德职业兴趣分析

三、正确的时间做正确的事——职业生涯三阶段

1. 职业生涯三阶段：生存期、发展期、自我实现期
2. 生涯各阶段之间的关系
3. 生涯各阶段的工作任务

案例：生存期及发展期常见职业误区

四、职场苦恼三重罪：职业生涯三叶草模型

1. 失落情绪（价值）
2. 焦虑情绪（能力）
3. 厌倦情绪（兴趣）

案例：常见职业情绪及适配

第三讲：职业定位—职场人岗匹配

一、发现你的职场优势（能力三核）

1. 知识
2. 技能
3. 才干

二、可转换的职场核心技能（能力三核成长策略）

三、培养你的职场竞争力（能力管理四象限）

1. 优势区：喜欢-高能力
2. 潜能区：喜欢-低能力
3. 退路区：不喜欢-高能力
4. 盲区：不喜欢-低能力

四、企业要求矩阵

1. 绩效目标
2. 才干
3. 企业文化
4. 默认要求

第四讲：效率提升——在职场高效完成组织任务及个人目标

一、焦点决定成效

1. 聚焦在核心事务上

视频：分散注意力会影响什么

二、年度目标制定

1. 评估满意度
2. 设定期望值
3. 制定新目标

工具：使用“圆方规划图”，确定年度目标

三、月度目标制定

工具：使用“生命之花”，将年度目标分解到每个月

四、周计划制定

1. 周计划制定步骤

2. 每周复盘

视频：时间管理矩阵分类

案例分享：周计划应用与实施

工具：时间管理矩阵的应用

第五讲：学会与各类型人员沟通，建立双赢的人际关系，打造高绩效团队

一、DISC 行为风格测评

1. D 型人——领导者

2. I 型人——影响者

3. S 型人——协调者

4. C 型人——组织者

案例分享：四种类型对应的代表人物

工具分享：DISC 测评分析表

二、各种风格对组织和团队的价值

1. 对团队有哪些价值

2. 对人有哪些价值

3. 对事有哪些价值

三、如何与上级领导沟通技巧

1. 先说结果，后说过程，不论这个结果是好还是坏

2. 清晰的汇报结构：背景说明、深入分析、解决方案

3. 汇报结论和中心思想，抓住重点，清晰、有条理

4. 信息太多时，将内容分类并按一定的逻辑顺序进行汇报

工具分享：金字塔原理之构思图

四、平级同事沟通技巧：寻求支持—欲先取之必先予之

1. 沟通的效果取决于非职权影响力，对方接受看法及行为模式的程度

2. 部门壁垒的深层次根源是双赢意识的缺失

3. 没有理所当然，对方配合是情谊，不配合是情理

4. 拉近彼此的心理距离，营造良好的沟通氛围

第六讲：塑造积极思维与阳光心态

视频：情绪从何而来

一、行为产生路径模型分析

——事件——故事——情绪——行动

案例分享：行为产生路径模型分析

案例讨论：遇到负面事件如何转念

观看视频：主导自己的故事，塑造阳光心态

二、思维决定人的心态与行动

工具：思维——行动——结果模型分析

讨论：思维模式的决定因素

1. 正确思维模式三要素

1) 普世价值（通用）

2) 社会大势 (社会)

3) 期望结果 (个人)

2. 如何改变思维模式

工具：影响圈与关注圈

1) 能影响的事情，积极改变

2) 不能影响之事，坦然接受

案例分享：影像圈与关注圈案例分享

三、不同工作思维模式

1. 工作——谋生的手段

2. 职业——职业生涯规划

3. 事业——命运在自己手里

案例分享：不同工作思维模式的结果

四、职业价值观探索——不同职业价值观带来不同的职业表现

课程练习：职业价值观测评

总结及互动答疑

课后延伸：书籍推荐