

职场小白快乐工作秘籍

课程背景

随着新生代员工进入职场，职场的老员工可能最初的时候很难接受这股新生力量因为他们自我、有主见、工作不开心了就会拍拍屁股走人，但是不可否认的是，这些年轻的群体创造了传统行业难以想象的奇迹，他们激情满怀，他们充满创意，他们高效执行。

是什么驱使着他们纵情向前，是企业的引导。这是一场转变，是员工对自我认知的转变，也是对职场认知的转变。我们的目标是帮助新员工建立职业心态，强化新员工的岗位意识，敬业精神和责任感，掌握职场必备职业技能，在工作中实现自我价值，使个人诉求与企业发展达成高度契合。

本课程分为三部曲，职场小白快乐工作秘籍之《职业化心态》、《高效沟通》、《职场必备技能》。

课程收益

- ◆帮助职场新人化身专业职场人，心态、行为大转变！
- ◆帮助职场新人掌握控制情绪，排解压力的技巧，不做情绪和压力的奴隶！
- ◆帮助职场新人化身成为阳光、积极、有担当的职场新力量！
- ◆通过 DISC 心理学，帮助新人掌握与老板、客户、同事沟通都不再是问题的技巧！
- ◆让新人掌握实用工具（时间管理+目标管理+思维导图），工作效率节节高！
- ◆团队协作少不了，众人拾柴火焰高，让新人体验团队的力量！

课程结构

01

职业化心态 (2天)

自我认知: 学生vs职场人 | 员工vs管理者 | DISC识人识己
心态管理: 情绪&压力 | yes and的态度 | 积极主办vs责任感
团队协作: 1+1>2

02

高效沟通 (1天)

职场礼仪: 交谈5S法 | 介绍他人&名片礼仪
沟通技巧: 沟通模型 | DISC中的人际沟通技巧
公众表达: 如何说观众才爱听 | 说什么 | 怎么说

03

职场必备技能 (1天)

目标管理 | 时间管理 | 结构化思维 | 创新 (思维导图)

课程时长: 1-4 天可拆课, 6 小时/天

课程对象: 职场小白; 初入职场的应届毕业生; 职场新人

教学方法: 讲授法、视频教学、角色扮演法、情境模拟、小组演练等

课程大纲

培训目标: 解决学生到职场人角色转换的问题; 提升情商, 积极主办团队协作

导入: 签名游戏: 做“对”的事情 vs 把事情做“对”; 阐述目标的重要性

一、在职场中认知自我

1, 职场角色定位

- 1) 人——“学生”与“职场人”身边的人有哪些不同
- 2) 事——“学生”与“职场人”所做的事有哪些不同
- 3) 境——“学生”与“职场人”所在的大环境有哪些不同

互动讨论: 谁是谁的“客户”, 谁为谁服务?

互动练习: 分析自己的“人事境”的变化

2, 职务角色认知

- 1) 认知职务与责任
- 2) 管理者的职务与责任
- 3) 员工的职务与责任
- 4) 遇到“处女座”高要求的老板怎么办?

互动情景剧：小组编写剧本，突出职场里的冲突；小组间交换剧本，进行情景演绎——换位思考，找到职场里的解决方案，认知领导与员工职责的不同

3, DISC 识人识己

- 1) 人与人天生不同，DISC 帮我们认知四种风格的人
- 2) 如何识别四种风格的人
- 3) 四种风格人的主要特征
- 4) 四种风格人的内在需求

互动：地毯游戏

视频教学：《家有喜事》《Prada 女王》《西游记》《来自星星的你》《欢乐颂》《健康检查》观察人物性格物质，分析内在需求

二、在职场中快乐工作

1, Yes...and 阳光心态

- 1) No...because 只能寻找借口
- 2) Yes...and 帮助寻找更多的方法
- 3) 用 Yes...and 的态度创造“不可能”

互动演练：寻找借口与寻找方法的不同体验

即兴剧表演：学习视频《卷福的即兴表演》，将无厘头的词语串联成有逻辑的戏剧——“不可能”也可能成为“可能”

2, 积极主动创造机会

- 1) 换位思考是积极主动的前提
- 2) 积极主动让我们学习更多
- 3) 积极主动从身边小事着手
- 4) 通过不断尝试找寻自我特长

视频：《老板，为什么不给我升职》

互动演练：“老板”“员工”角色扮演，如何准备接待客户来访——体验换位思考

3, 敢于担当勇于负责

- 1) 你在为谁工作？
- 2) 工作不是过程，是结果

视频：《猫和铃铛的有事》——行动>态度

- 3) 企业只为结果买单

4, 管理情绪释放能量

- 1) 识别不良情绪——战、逃、僵
- 2) 情绪背后的能量
- 3) 情绪不管理的后果
- 4) 如何有效管理情绪
 - a. 6 秒冷静法
 - b. 换位思考法
 - c. 沟通排解法

5, 识别压力积极面对

- 1) 压力的好与坏
- 2) 压力曲线助你达到绩效高峰

游戏：压力下看谁最快识别出熟人

6, 找到幸福，快乐工作

- 1) Meaning 工作的意义
- 2) Pleasure 工作的乐趣
- 3) Strengths 我的强项优势
- 4) MPS 核心交集——找寻工作中的快乐

互动练习：思考并总结自己的 MPS

三、在团队中寻找归宿

1, DISC 与团队的关系

- 1) 什么样的团队是最佳团队
- 2) 《西游记》的团队角色
- 3) 团队中如何形成最佳拍档

2, 我在团队的角色与作用

- 1) 我的 DISC 是什么？我有哪些优劣势？
- 2) 团队哪里需要我？团队何时需要我？

互动练习：获取团队成员 DISC 信息，识别自己的优劣势，找到定位

3, 不断尝试定位自我

- 1) 一滴水怎样才能不干涸
- 2) 就算你是太阳也不能煮沸海洋
- 3) 不断尝试，找到事半功半的点
- 4) 发扬光大，与人协作

团队游戏：建塔——培养团队精神以及变革时团队的应变能力

- 1) 确认分组，比赛竞争
- 2) 讲解游戏规则与目标
- 3) 发放游戏道具与装备
- 4) 把控游戏进程的时间
- 5) 监控游戏中规则遵守
- 6) 游戏后的扣题总结

第二篇：高效沟通（1天）

培训目标：树立正确的职场礼仪观；无论一对一，还是一对多，与他人高效沟

通，促进合作

一、良好的沟通从礼仪开始

1, 职业化形象的着穿要求

- 1) 商务正装
- 2) 商务休闲装
- 3) 男女着装举例

2, 交谈礼仪 5S 法

- 1) See 如何看
- 2) Shake 握手礼仪
- 3) Smile 微笑的方式
- 4) Speak 如何说
- 5) Stand 如何站立

互动练习: 5S 体验

3, 介绍他人&名片礼仪

二、DISC 识己识人助力一对一沟通

1, 沟通的要素

- 1) 沟通的意义与重要性
- 2) 沟通的模型
- 3) 沟通的漏斗原理
- 4) 沟通的障碍

2, 沟通的心态

- 1) 乔哈里视窗
- 2) 情感账户维系
- 3) 情绪 ABC
- 4) 观念转变

3, 沟通的技巧

- 1) DISC 每种风格的优点与缺点
- 2) 如何与不同 DISC 风格的人沟通

情景演练: 服务员如何应对不同客户性格推荐新品

三、一对多沟通——如何说观众才爱听

1, 前期准备——分析

- 1) 建立观众的链接 WIIFM
- 2) 确定沟通表达的目标
- 3) 观众物质分析 DNA

2, 内容梳理——结构

- 1) 搭建沟通表达的结构
- 2) PREP 四步观点表达达

互动练习: 四步法演练, 点评

3, 完美呈现——技巧

- 1) 开场破冰的小技巧
- 2) 如何自信满满走上舞台
- 3) 克服紧张的小办法
- 4) 潇洒自如的肢体语言

互动练习：走上舞台，5分钟演讲表演呈现

第三篇：职场必备技能（1天）

培训目标：树立明确的目标并做好计划，通过逻辑思考及创新思维以达成目标。

一、目标管理

1，如何建立有效的目标

- 1) 想好 WHY 再动手
- 2) SMART 目标管理

游戏：签名 Bingo——识别目标

互动练习：写下近期工作的 SMART 目标

2，如何设定里程碑

- 1) 目标拆解的方法
- 2) 阶段性小目标的意义

互动练习：制定读《成功人士的七个习惯》的计划

3，如何制作工作计划

- 1) 5W2H 七问分析法

互动练习：团队读书分享活动的方案

4，如何有效检查

- 1) PDCA 工作检查法

二、时间管理

1，第二象限工作法

- 1) 第二象限——重要不紧急任务
- 2) 人脉管理
- 3) 自我提升
- 4) 健康管理

互动练习：如何规划自己未来 3-6 个月的重要不紧急事件

2，任务清单

- 1) 做好日程计划
- 2) 将工作进行优先排序
- 3) 批量处理同类事物
- 4) 适时说“不”

三、结构性思维

1, 结构化表达

- 1) 结论先行
- 2) 上下对应
- 3) 分类清楚
- 4) 逻辑递进

互动练习：会议应该何时开？

2, 结构化思维接受信息

- 1) 识别：识别信息中的事实与个人观点
- 2) 对应：找到事实与观点的对应关系
- 3) 结构：画出信息之间的关系图
- 4) 表达：用尽量简洁的语言概括主题

四、工作创新——思维导图

1, 思维导图原理

- 1) 人类大脑神经元
- 2) 左右脑分工及合作

2, 思维导图分类及欣赏

- 1) 分类：全图型；全字型；图文型
- 2) 解读：中心图；主干；支干；关键字；插图

3, 思维导图初尝试

- 1) 画出自我介绍
- 2) 画出“西红柿炒蛋”全流程

4, 思维导图之工作中使用

- 1) 发散——头脑风暴；工作计划；方案制作等

互动练习：制定月末的团队建设活动

- 2) 收敛——会议纪要；文案整理；学习笔记等

互动练习：梳理文章架构《精油的功能》