

《从校园人到职场人的华丽蜕变》

应届毕业生入职职业化素质提升训练

主讲：鄢雷老师

【课程背景】

应届毕业生入职后常陷入角色迷茫：不懂职场责任边界、行为不规范、沟通受阻、职业规划模糊，导致试用期离职率高。本课程聚焦从校园人到职场人的身份及角色的转变，用案例+工具+实战的方式帮学员快速适配职场环境并融入团队。

【课程收益】

认知层面：清晰区分校园人与职场人的六大核心差异，消除角色错位焦虑；
能力层面：掌握主动积极的工作态度、规范的职场行为、高效的沟通方法；
规划层面：能用冰山模型做自我认知，用风险控制指数规划职业路径；
实战层面：能应对入职六个月的高频场景（如汇报工作、跨部门协作、试用期答辩）。

【课程特色】

场景化案例：全案例来自应届生真实经历（如汇报被批流水账、跨部门协作被甩锅）；
工具化输出：每个模块配套即学即用的工具（如影响圈清单、PDP沟通卡、职业转换风险表）；
沉浸式演练：50%时间用于小组模拟或个人练习（如向领导提需求职业路径分析）；
心理建设：贯穿抗挫折引导，缓解怕犯错的职场畏难情绪。

【课程对象】

入职 0-3 个月的应届毕业生（本科 / 硕士），或即将入职的准职场人

【课程时间】

1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

第一部分 认知破冰——从校园人到职场人，你还有哪些距离？

核心痛点：应届生常以学生思维应对职场，导致适配慢

1、破冰实验：你想成为胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆？

案例：经典实验（胡萝卜煮软、鸡蛋煮硬、咖啡豆煮出香味后的变化和影响）

小组讨论：入职后遇到难搞的任务，你更像哪种？想成为哪种？（选代表分享）

2. 核心差异：校园人与职场人的六大鸿沟

责任承担、社会规范、行为方式、人际关系、时间管理、价值评判

工具：职场角色转换清单

演练：学员现场填写清单，小组互相提改进建议

第二部分 职业化内核——态度与行为，职场的立身之本

核心痛点：应届生易陷入被动消极的状态，职场行为不规范

1、态度先行：从被动应付到主动积极

工具：影响圈 vs 关切圈（区分能改变的事和只能担心的事）

案例：不同员工做工作汇报前的准备及最终结果

练习：学员填写影响圈行动表，写下本周 1 件能主动推进的事

2、行为规范：职场不出错的 3 个关键

场景：办公基础行为规范（写邮件）

避坑指南：邮件格式（主题【事项 + 时间 + 姓名】，正文【结论先行+分点】）

模拟演练：现场给领导发一封试用期工作周报的简化版邮件。讲师点评格式/逻辑

场景：试用期的加分细节

正面示例：如每天提前 10 分钟到，任务做完主动复盘优化

反面示例：如领导没说要汇报，就做完不吱声，私下抱怨任务太难

3、心理建设：不怕犯错，就怕不改进

案例：小李入职 1 个月，搞砸报表，主动找领导复盘问题+改方法，反而被认可

互动：你入职后犯过什么错？当时怎么处理的？现在想怎么改进？

第三部分 职场沟通——从不会说到说得准

核心痛点：应届生踩雷：跟领导说不到重点，跟同事聊不拢，跨部门怕冲突

1、先懂人：PDP 人格测试——找对沟通频道

测试工具应用：学员现场做简化版 PDP 测试。讲师拆解

2、高频场景：三类场景沟通及常用话术

场景 1：向领导提需求 / 汇报问题

话术公式：现状（数据）+ 问题 + 2 个解决方案 + 请领导定方向

模拟：学员扮演某部门员工，讲师扮演领导

场景 2：跨部门要资源

破冰话术公式：共情+需求+价值交换

分组演练：1 人扮产品部，1 人扮设计部，模拟要海报设计图的沟通

场景 3：同事甩锅，怎么应对

应对公式：先认事实 + 再分责任 + 提方案；

练习：学员结合日常工作中遇到的类似场景，现场一对一演练

3、工具：360 度沟通话术卡

卡片内容：按 领导/同事/跨部门分类，含 10+ 句救命话术

演练：学员选 1 最头疼的沟通场景，用卡片话术模拟，讲师纠错

第四部分 职业规划——从迷茫到清晰，我要去哪？

核心痛点：应届生经常目标摇摆，不懂如何一步步实现目标

1、自我认知：用“冰山模型”看清“我是谁”

模型拆解：

水面以上（易见）：知识（专业技能）、技能（办公软件 / 沟通）等

水面以下（核心）：价值观、个性、动机等

练习：学员填写冰山模型自评表。讲师点评

2、路径规划：用风险控制指数选对路

工具：风险控制指数（岗位类型差异、层级差异、时间适应成本）

案例：应届生从商务专员想转销售主管，怎么做？

演练：学员分组，用工具分析自己想转的岗位。讲师点评可行性

3、短期落地：试用期 6 个月目标制定

目标公式：可量化结果 + 关键动作 + 时间节点

示例：3 个月内的两个关键目标制定

演练：学员现场写试用期目标，小组互评是否可落地

第五部分 实战复盘——1 天所学，落地到日常上班

快速回顾：讲师用 3 句话总结（认知差异→态度行为→沟通规划）

工具发放：发放应届生职业化工具包（含角色转换清单、沟通话术卡、风险控制表、目标模板等）

行动承诺：学员写下明天上班第一件要做的职业化动作，拍照发群里打卡