

《职场新人素养提升》

主讲：陈晓璐老师

【课程背景】

企业之间的竞争，就是企业人才的竞争。员工的职业化程度和职业竞争力是决定组织战斗力的关键。而职场新人是我们企业的一股新鲜血液，他们有朝气、有活力，更有潜力，9500 进入职场，他们从小就物资充沛，条件优越，逐渐成为职场生力军，职业素养是职业发展的基本素质，有助于提升员工的职业形象，更有助于增强企业的竞争力。

优秀的员工可以成就企业，优秀的企业同样可以造就员工。身处职场，专业技能是叩敲门砖，而职业素养则是一个人能否在职场长远发展的稳定基础

本次课程会重点分享如何通过职业化技能的训练：让我们员工从意识到行为两方面双管齐下，从真正能服务于工作，达到言行一致、内外兼修。

【课程收益】

- 了解角色差异，快速切换从学生到职场人的角色转变，做好心理过渡及身份认知
- 掌握 3 个心态管理工具，综合运用减压技巧，情商管理等做好心理管理自我突破
- 掌握 5 个职业化工具，时间管理，计划管理，执行力等快速完成，提升工作效率
- 掌握 3 个沟通工具，理论加实践，综合运用沟通工具角色 PK 扮演强化技能掌握

【课程特色】

- 实用落地：凭借丰富的工作经验、成功的企业案例，课程定制性高，好听好用好落地。
- 互动丰富：轻松愉快，深入浅出；生动活泼，互动丰富不枯燥，学员主动参与性极高。
- 引导启发：采用前瞻的“世界咖啡”行动学习方式，1/3 理论，1/3 案例，1/3 研讨。
- 工具性多：课程配有丰富的工具，让学员一听就懂，一用就会，上手简单，容易操作。

【课程对象】

基层员工，职场新人，高潜力人才

【课程时间】

1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、身份转变——如何快速切换职场角色？

收益：

帮助新人从学生身份快速切换到职场身份，减少磨合成本

1 思维转变——职场思维与心态建设

2 职场角色感的四大思维转变

- 学生思维-职场思维，单向思维-换位思维
- 个体思维，合作思维，自我思维-角色思维

3 职场新人的职场心态塑造

- 职场新人的压力指数测试
- 如何正确看待身份改变带来的职场压力
- 如何调整身份变化带来的压力

4 职商=30%专业力+40%沟通力+30%思维力

5 心态影响能力，能力-欲望=自由，绩效=能力-干扰

二、素养认知——如何综合提升职业素养？

收益：全面了解职业素养的重要性，显性素养与隐形素养对职场的影响

1 什么是职场新人必备的职业素养

2 显性素养与隐形素养的塑造

3 优秀职场人的四个到位，心态到位，姿态到位，行动到位，方法到位

- 优秀职场人的基本自我管理能力

4 如何提升内部服务意识

5 如何真正了解人才意义

三、外在提升——职场新人如何提升基础礼仪？

1 职场新人的认知礼仪

2 职场礼仪的实操

- 见面礼仪, 微笑礼仪
- 会谈礼仪，话题选择
- 形象礼仪，外在穿着
- 接待礼仪，邮件礼仪

3 现场演练与辅导

四、工具运用——如何运用工具提升工作效率？

收益：掌握不同职场工具，时间管理，计划管理工具等，运用工具提升工作效率

1 测试：时间管理能力自我测试

2 时间的特性，如何高效运用

3 案例分析，小王的一天

4 GTD 时间管理方法，番茄工作法

5 好用的时间管理软件推荐

6 计划管理 7 要素

7 PCDA 的实践运用

8 目标管理，如何制定短期，中期，长期目标

9 如何进行工作复盘

五、沟通技巧——职场新人如何提升沟通能力？

收益：掌握沟通技巧，了解自我性格优势劣势提升与人相处能力

1 趣味测试，鸣沙测试与自我分析

2 如何识别自身优势与劣势

3 DISC 理论认知与自我分析

4 团队练习与 PK

5 角色扮演与职场沟通案例分析

6 如何与不同性格的上级汇报

六、职业规划——职场新人如何做好职业规划？

收益：掌握职业生涯规划技巧，选择合适的发展道路，正确认知自我

1 什么是职业生涯规划

2 职业生涯规划的基本步骤

3 如何实施职业生涯规划

4 如何做好 SWOT 分析

5 如何在职业生涯不同阶段调试自己的行为

6 职业生涯的常见误区避免踩坑