

职场必修课——高职业素养人才的六个习惯

讲师：李秀梅

课程背景：

后疫情下的职场，90后95后00后成为了主力！

他们面临的岗位竞争、工作挑战、人际合作的压力，让他们面临更大的挑战。

此时企业给新生代的他们塑造的职业素养模式，也建立在他们的不同上，并在不同引导到与企业文化的匹配中，以便企业与他们的合作互动能更顺畅。

成长在互联网时代的他们不管成长的时代背景、思维模式、工作的动机都跟70、80后不一样。除了专业知识和技能的培训，人才培养还需要兼顾到时代特色的职业化塑造、人际关系处理、自我管理、心理调试等维度，为年轻的员工提供实用的辅导和帮助，支持他们在职场持续稳定的发展。

课程收益：

- 认知职业素养模型，强化个人和团队效能意识。
- 明确职业素养六项修炼的具体内容，清晰个人自我定位。
- 掌握职业素养的有效工具和方法，突破固有思维，并将此与工作相结合。

课程特色：

- 结构化思考：思路清晰，有效表达
- 情景化互动：实战互动，寓教于乐
- 系统化实施：系统呈现，分段实施
- 工具化落地：工具运用，实效落地

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：新员工、职场精英

课程方式：讲师讲授、影视分析、案例讨论、分组讨论、角色扮演

课程大纲

课程导入：

你为谁而工作？

从校园人到职场人的过渡：心态、认知、技能的区别

小组研讨：激发工作动机

第一讲：依赖期—我为你工作

一、担责任：积极主动

1. 积极与消极

角色戏剧：Jack的一天

2. 选择在我

案例分析：选择比天赋更重要

工具练习：积极主动的核心、积极行动三步曲

3. 关注圈与影响圈

案例分析：Amy的升职记

二、调情绪：知彼解己

1. 情绪压力指数测评

2. 压力源探寻

觉察体验：自我压力觉察（自我评分）

3. 面对情绪压力的四种状态解析

小组研讨：我在情绪压力状态下的应对模式

4. 情绪胜任力指数测评

5. 三脑与情绪的互动模式

1) 爬行脑+情绪脑启动：失控

2) 智力脑启动：理智

案例：Allen 的困惑

6. 从三脑的运行模式建立情绪管理能力

1) 爬行脑：正念呼吸

2) 情绪脑：快速和谐

3) 智力脑：非暴力沟通

小组练习：正念呼吸、快速和谐技术、非暴力沟通

7. 面对他人情绪的方式—支持四部曲

小组练习：我看见你的情绪

第二讲：独立期——我为自己工作

一、聚目标：以终为始

1. 定目标

小组研讨：我的人生目标

1) 执行四原则

案例分析：我的使命

2) 目标 SMART 原则

案例分析：好目标的特点

工具实战：设定好目标

3) 滞后性指标与引领性指标

案例分析：两种思维：传统思维与高效能执行的思维

工具实战：高效执行四法

2. 做计划

案例分析：5 年后的我

工具实战：计划七步法

3. 有总结

案例分析：以终为始的总结

二、理时间：要事第一

1. 时间管理矩阵

案例分析：奔忙的困境

工具实战：时间管理四象法

2. 工作效率飙升的法宝：

生产力金字塔：月、周、日计划制定

工具实战：计划工具

第三讲：互赖期——我为利己利他利企业工作

一、融团队：借力协同

1. 借力双赢

案例分析：人际交往的六种思维模式

2. 协同共进

案例分析：自我觉察与4P协同

工具实战：沟通协同三步法

3. 冲突管理

案例分享：情绪电梯

4. 缓冲模式

1) 3F 倾听:以我为中心、以对方为中心、3F 倾听 (事实、感受、意图)

2) 同理心训练

案例练习：Eric 的烦恼

二、超自我：创新学习

1. 创新：思维引爆

案例分析：创新的两个路径

践行层面：创新的公式

工具实战：创新三步法

2. 学习：不断更新

案例分析：整合式学习：优化知识结构

研制式学习：运用管理工具

反思式学习：实现自我超越

工具实战：复盘内省

【课程回顾、写给未来自己的一封信、祝福、合影】