

斗志昂扬，燃起工作激情

课程目标：

了解职场逻辑，帮助处于倦怠员工把控职场动态平衡进行自我探索和职业状态梳理，明确个人需求，改变不合理信念，掌握企业的回馈要求，懂得努力方向应用模型学习和练习，懂得能力管理策略，聚焦自身优势能力，燃起职场激情

课程对象：在职员工

课程时间：1天，6小时/天

课程大纲：

视频导入：《七年》——：一定像你想的那样去活，否则会像你活的那样去想

第一讲：了解职场逻辑，把控动态平衡

一、人职匹配模型

——有趣的职业生涯：职场是个交换场，用你有的，换你想要的

核心：人职匹配

二、人职的平衡&变化

1.职场成功线&幸福线的平衡

2.个人端&职位端的动态变化

警惕：被动从能力出发的风险

案例：焦虑迷茫的职场人大周

讨论&分享：我给大周支支招

3.职场中后期：内外兼修

讨论&分享：我给老周支支招

第二讲：塑造积极思维、保持阳光心态

一、塑造积极思维，掌控职场幸福

案例：《总统的回答》

视频：《柯维博士》

1.思维决定命运

2.思维模式的决定因素

3.正确思维模式三要素

4. 如何改变思维模式

5. 影响圈与关注圈模型

1) 能影响的事情，积极改变

2) 不能影响之事，坦然接受

6. 行为产生路径模型

1) 事件

2) 故事

3) 情绪

4) 行动

二、自我认知，了解心态的力量

1. 一流企业喜欢什么样的职业人士

2. 职业化素养训练是企业与个人发展的法宝

视频：《周星驰的职业化素养》

3. 我是谁？认清自己的角色

4. 心态的力量，态度比能力更重要

案例：《死囚实验》

5. 积极心态与消极心态

6. 情绪 ABC 理论

案例：《情绪实验》

三、职场精英必备六项积极正面心态

案例：《松下幸之助》

1. 主人心态：做自己与企业的主人

2. 敬业心态：敬业让职场绽放精彩

3. 空杯心态：职场精英常胜法门

4. 聚焦心态：一厘米宽，一公里深

案例：《苹果之神》

5. 责任心态：没有任何借口勇于承担责任

6. 感恩心态：感恩之心离财富最近

第三讲：明确个人需求，告别职业倦怠

测试：我属于哪种倦怠

一、明原因：卡壳的三叶草

- 1.缺少兴趣：厌倦
- 2.缺少价值：失落
- 3.缺少能力：焦虑

二、做探索：职业的兴趣与价值

1.职业兴趣探索（6种职场人格分析与体验）

游戏：我的幸运岛屿度假

1) 实用型 2) 常规型 3) 企业型 4) 研究型 5) 艺术型 6) 社会型

思考：爱做饭的小李到底爱什么？

——每个职场性格代码都有他的爱恨情仇

——每个工作都有他的酸甜苦辣

——从工作中发掘兴趣、把兴趣带到工作中

2.职业价值观探索（15个职业价值观解析）

游戏：职业价值观拍卖会

- 1) 价值观没有对错
- 2) 价值观相对稳定，但也会变化
- 3) 价值观求同存异，彼此尊重

四、找方法：转动的三叶草

互动&引导：迷你世界咖啡——如何提升职场

- 1.兴趣提升策略：增加变化，内外平衡
- 2.价值提升策略：链接价值，主动投入
- 3.能力提升策略：明确目标，发挥优势

五、避误区：负面的不合理信念

- 1.绝对化
- 2.以偏概全
- 3.糟糕至极

练习：换掉我的不合理信念

第四讲：清晰回馈要求，懂得努力方向

一、职业回馈公式

1.职业回馈=钱+发展空间+情感/意义

2.职业回馈特性：

1) 均衡性，三要素之间此消彼长

案例：航空安全员

2) 爆发性，前爆回馈和后爆回馈

案例：被抛弃的优等生

3) 理性，合理全面看待职业诱惑

讨论&分享：显形吧，回馈！

二、职业要求矩阵

1.职位描述

2.组织规则

3.企业文化

视频：企业文化面面观

4.才干气质

5.领导风格

讨论&分享：吐槽大会

第五讲：聚焦优势能力，再燃职场激情

游戏：

一、职场能力剖析：

1.能力三核：知识、技能、才干

练习：职场能力区分

2.能力三核的特性

1) 可迁移性：人生没有白走的路，每一步都算数

游戏：过去现在未来

2) 竞争性：简单的事情重复做，重复的事情用心做

3) 阶段性：一专多能零缺陷

二、自我能力分析：

1.能力管理模型

案例：你爱、我不爱的收纳能力

游戏：我的能力购物车——岗位能力分析

2.能力管理管理策略

- 1) 优势区分析：聚焦优势
- 2) 存储区分析：利用存储
- 3) 潜能区分析：培养潜能
- 4) 盲区分析：躲避盲区

练习：找到我的能力管理策略

三、职场能力提升

1.能力目标制定的 SMART 原则

2.能力提升的三三制原则

工具：个人能力提升规划表

第六讲：挖掘工作意义，引爆内在驱动力

案例：《砌墙工人》

一、不同工作思维模式

1. 工作思维模式
2. 职业思维模式
3. 事业思维模式

二、职业价值观探索：不同职业价值观带来不同职业表现

1. 工作价值观罗盘测评
2. 工作价值观

三、个人使命宣言

案例导入：《寻找自己心中的大卫》

1. 生活四种模式
2. 职场幸福公式
3. 编写使命宣言
4. 探索工作意义
5. 引爆内在驱动力

视频：《80 岁生日晚宴》