

赋能职场新势力-新员工综合能提升 V2.0

课程背景：

企业培训从新员工开始，每年的校招与社招给企业带来了新鲜的血液和新的希望，一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢。对于企业系统而言，每年引进的新员工，就是一块这样的铁。是让他锯融消损还是炼成一块好钢？相信企业更希望引进的是好钢，让其成为企业发展的希望和顶梁柱。新员工培训直接决定了新员工进入企业后的具体表现。所以新员工培训是员工成长的绝佳时机，也是企业培训关键时期，对于任何一家企业来说都是一项重中之重的工作，不容忽视。

新人初入职场，急切需要企业帮助他们完成角色转变，调整心态，加速成长，使他们更好地适应当前工作岗位，发挥自我才能，快速满足企业发展的需要。

本课程帮助员工从必备的职场商务礼仪、沟通技巧、高效时间管理、团队高效合作、跨部门项目协作推进、表达技巧、压力与情绪管理等方面进行全面提升，提高新员工综合素质与能力，更好的融入并胜任工作岗位，满足企业用人与人才培养需求。

课程收益：

- 掌握职场商务礼仪的规范与技巧
- 掌握团队协作的原则与跨部门项目推进的方法
- 掌握非暴力沟通的方法
- 掌握时间管理的加减乘除法则
- 掌握结构化表达的技巧

● 学会管理压力与情绪调节

课程方式：课堂讲授+小组研讨+互动游戏+案例分析+情景训练

课程时间：1天

课程对象：各企事业新员工或骨干

课程大纲

第一讲：新员工职场实用商务礼仪

一、职场魅力形象理论

- 1、什么样的人容易脱颖而出？
- 2、印象管理：首轮效应定输赢
- 3、魅力形象 55387 定律

二、线上会议形象管理

- 1、表现得像线下面对面会议一样
- 2、得体的着装和仪容
- 3、跟踪你的静音状态
- 4、需要起身走开，就把视频关掉
- 5、减少干扰
- 6、保持你的视频背景整洁和专业

三、商务谈判礼仪

- 1、迎送仪式

1) 迎宾规格（主方身份对应、接机/接站安排）

2) 送别礼仪（礼物馈赠时机、表达感谢方式）

2、席位安排

1) 主宾座位顺序（以右为尊、离门远为上）

2) 多边谈判的圆桌或长桌布局规则

3、沟通礼仪

1) 语言表达（避免禁忌话题、尊重文化差异）

2) 非语言行为（眼神交流、肢体动作分寸）

第二讲：新员工职场有效沟通

一、沟通的基本认知

1、沟通的基本认知

2、“沟与通”之间

3、为何“沟而不通”

二、掌控情绪，拒绝暴力沟通

1、何为暴力沟通？

视频赏析：亲子暴力沟通方式

2、暴力沟通的原因

视频赏析：村民与车站人员的冲突

3、非暴力沟通的话术

视频赏析：亲子非暴力沟通方式

4、非暴力沟通的方法应用

1)长颈鹿式沟通法则

2)非暴力沟通的四步法

场景演练：如何用长颈鹿式的沟通方式进行沟通

视频赏析：马得福解决水站供水问题

第三讲：新员工团队高效合作与跨部门项目推进

一、破除团队协作的五项障碍

1、团队协作的五大机能障碍评估

2、破除团队协作的五项障碍金字塔模型解读

1) 缺乏信任

2) 惧怕冲突

3) 欠缺投入

4) 逃避责任

5) 无视结果

二、团队成员关系与整体效能的关系

1、成员关系与效能

1) 发挥优势，取长补短

2) 相安无事，彬彬有礼

3) 貌合神离，问题成堆

4) 双方斗气，躺倒不干

5) 矛盾激化，互相拆台

2、建立团队精神时必须掌握的沟通语言

三、跨部门项目推进 SOP

- 1、跨部门项目立项
- 2、协作机制搭建
- 3、项目计划与资源协调
- 4、跨部门进度管控
- 5、收尾复盘与知识沉淀

第四讲：新员工职场时间管理

一、正确认知时间的价值

- 1、时间的重要性
- 2、时间的定义与特性
- 3、认识时间的价值

二、时间管理——加法运算

- 1、暗时间
- 2、心流时间

三、时间管理——减法运算

- 1、拒绝无效社交
- 2、摆脱手机毒瘤
- 3、减少任务之间的切换时间

四、时间管理——乘法运算

- 1、巧妙利用复时间
- 2、成功人士如何做时间管理

五、时间管理——除法运算

- 1、增加时间颗粒度
- 2、分解任务，化整为零

第五讲：新员工结构化表达

一、初识别结构化表达

- 1、结构化表达：结构化思维+换位思考
- 2、结构化表达：解决职场沟通难题的良药

二、走进结构化表达

- 1、结构化表达的特点
 - 1) 主题明确——结论先行
 - 2) 逻辑推进——演绎归纳
 - 3) 分类清楚——MECE 原则
 - 4) 以上统下——先果后因
- 2、结构化表达的工具
 - 1) 万能的五步法让你打破恐惧
 - 2) 三段论式推理及其应用

第六讲：新员工压力与情绪管理

一、情绪与压力的科学认知

- 1、情绪的产生机制（生理反应与心理过程）
- 2、压力源的分类：工作、人际、环境压力
- 3、正念基础：什么是正念？正念与情绪管理的关系

二、情绪 ABC 理论解析

- 1、A（事件）→ B（信念）→ C（结果）模型详解
- 2、识别“非理性信念”的常见类型（如绝对化、灾难化思维）
- 3、案例讨论：职场冲突中的 ABC 模型应用

三、正念冥想的核心技术

- 1、呼吸觉察法：锚定注意力，减少思维游离
- 2、身体扫描练习：缓解躯体化压力（如肩颈紧张）
- 3、动态正念：行走冥想与日常动作的专注训练