



# 《打造职场影响力》 课程纲要

讲师：杨军营

《打造职场影响力》

## 课程纲要

### 【课程背景】

在职场，一言一行，一衣一食都是个人 IP 的展现，在基础岗位需要鹤立鸡群，在管理层需要独树一帜，在经营层需要领袖风范，可是我们的职场 IP 却总是不尽人意，职场中的我们经常会出现：

- 自己感觉身上的衣服挺贵的，可是大家指指点点
- 参加重要活动，身边的人不愿加以理睬
- 原本其乐融融的聚会，自己一张嘴就气氛转换
- 平时话很多，到公众场合一开口就感觉汗流浹背
- 遇到问题本来有很多理由，却像茶壶里面煮饺子
- 明知道很重要的场合，却因为组织不当结果不堪
- 向领导汇报工作，总是通不过
- 向属下布置任务，总是说不明白

这是职场影响力缺失造成的，在职场我们处于公众状态，身边人的眼睛就好像尺子一样，不停的用心中的刻度在丈量，无论我们的言行举止哪一方面出现问题都会获得减分，因为影响力和职场 IP 的变异，会使我们在职场面对领导得不到提升，汇报不能通过，影响工作效率，面对下属：得不到信服，传达的信息无效，影响团队效率，面对团队：成为笑柄，被贴标签。

《打造职场影响力》从职场人际关系出发，剖析表达逻辑，罗列重要职场情景，细化职场必备的商务礼仪，从自我介绍到公开演讲循序渐进展开影响力的塑造路径，让学员从一言一行，一场一景都能有质的提升，课程中还加入网络形象的塑造，并使用职场运营 SMC 模型，多维度让职场人通过服务力、营销

力、创新力三力合一，让影响力成为品牌战斗力，为团队品牌增色，为企业战斗力加油！

### 【课程收益】

1. 掌握职场人际关系的基本逻辑
2. 掌握商务礼仪的精华部分
3. 掌握共情的基本含义
4. 提升情绪控制的能力
5. 掌握格式表达的基本逻辑
6. 提升商务宴请的组织能力
7. 提升公众讲话的能力
8. 提升倾听的能力
9. 提升沟通的能力
10. 掌握网络 IP 形象的塑造能力

### 【课程时间】

4 天（6 小时/天）

### 【课程特色】

体系化的理论知识 + 丰富的实战案例 + 场景模拟 + 拿来即用的应用工具

### 【课程对象】

1. 企业家
2. 中高层管理者
3. 职场人

### 【课程讲师】杨泽老师

## 【课程需求】

### 1.培训场地：

投影、白板、白板笔、话筒、音响

### 2.培训辅料

白板纸、美纹纸胶带、备忘贴、白板笔(红、黑、蓝)、A4纸

## 【课程大纲】

### 第一篇：情商逆商与人际关系

#### 1.高情商的本质

##### 1.1 情商的内涵

##### 1.2 高情商的特征

#### 情商测试：

##### 1.3 组成情商的五大能力

##### 1.4 情商对成功的意义

##### 1.5 职场中应具备的情商

##### 1.6 如何培养和提高情商

###### 1.6.1 掌控情绪的基本方法

###### 1.6.2 情商的“元”能力-同理心

#### 2 不可或缺的逆商

#### 化茧成蝶的启示

##### 2.1 新的成功观念

##### 2.2 逆商的心理理论

#### 逆商测试

如何提升个人逆商

### **3.人际交往的奥秘**

3.1 人际交往的概念

3.2 职场人际交往的技巧

3.3 人际关系的六种类型

3.4 正确的认识自己

3.4.1 自我定位

3.4.2 了解自我性格

性格测试：DISC 性格测试

3.4.3 DISC 性格分析

3.4.4 如何和不同性格的人交往

3.4.5 如何突破自己的性格

### **4.0 高效能人士的交往习惯**

4.1 人际交往的六种思维模式

4.2 职场关系图

4.3 职场必备的商务礼仪

4.4 职场说话的艺术

4.5 职场交谈 6 步诀

视频分析：《挨揍的哨兵》

4.6 职场相处礼仪

4.7 如何增强人际吸引力

4.8 如何提升职场交际信任度

## 第二天：《结构化思维：能说会写善协调》

### 开场案例：《遇到阻碍的汽车》

案例解析：

### 情景应用：《一场多人会议》

案例解析：

#### 1. 结构化思维

##### 1.1 什么是结构化思维

##### 1.2 结构化思维常用六种途径

##### 1.3 结构表达的基本原则

###### 1.3.1 自上而下法，结构简单原则

###### 1.3.2 MECE 层次清晰原则

###### 1.3.3 金字塔结构原则

###### 1.3.4 重点突出的表达原则

#### 2. 常用表达的 SCRTV 法则

##### 2.1 表达过程中常见的痛点

##### 2.2 表达的本质

##### 2.3 沟通的基本模型

##### 2.4 乔哈里视窗认知

##### 2.5 SCRTV 策略应用

##### 2.6 大脑认知的逻辑习惯

### 应用案例《如何面对竞品涨价》

#### 3. 不同场景的讲话结构设计

### 3.1 解释问题的 WWH 结构

案例练习：

### 3.2 依据事实征询意见法

案例练习：

### 3.3 描述事实的 5W2H 法

情景描述练习：

## 4. 提升领导力的谈话法

### 4.1 何谓领导力

### 4.2 管理者的三种角色

### 4.3 领导力的提升方法

#### 4.3.1 学会倾听和提问

#### 4.3.2 安排工作 5 步法

#### 4.3.3 如何有效反馈 BIC

#### 4.3.4 如何做好负面反馈

## 第三天：《关键时刻：公开演讲及讲话》

### 1. 认知演讲

#### 1.1 演讲是什么

现场研讨：失败的演讲

#### 1.2 什么是好的演讲

#### 1.3 演讲的三大目的

#### 1.4 好演讲的评判吧标准

#### 1.5 如何成为好的演讲者

## **2. 演讲技能提升**

### 2.1 上台之前的准备

#### 2.1.1 外在的物料准备

#### 2.1.2 内在心理准备

### 2.2 舞台呈现的效果比

### 2.3 如何克服恐惧

### 2.4 登台的基本训练

### 2.5 自我介绍的集中情景

#### **现场练习：1分钟自我介绍**

## **3. 提升气场塑台风**

### 3.1 舞台上的保准姿态语言

### 3.2 如何塑造标准站姿

#### **形体练习：九点一面法**

### 3.3 演讲常用的手势

### 3.4 举止和表情应用

### 3.5 目光眼神训练

### 3.6 如何控场

### 3.7 演讲登场全流程

## **4. 语言魅力表达**

### 4.1 语言表达中常见的错误

### 4.2 语言表达三大原则

### 4.3 提高语言的表达方式

4.4 常见表达的 AGC 法则

4.5 提高语言能力的修辞手法

故事会：根据故事模板讲故事

4.6 如何发表看法

4.7 如何主持一场活动/会议

## 第四天：《360°打造个人影响力》

### 1. 职场运营力模型 SMC

1.1 职场需要什么样的人

视频播放：我是谁

视频延展：我是谁

1.2 弗洛伊德的三我定律

1.3 马斯洛人类需求需求层次理论

1.4 达克效应

1.5 SMC 职场运营力模型

### 2. 时间管理

2.1 为什么要进行时间管理

2.2 时间管理四象限

2.3 如何拒绝拖延症

2.4 番茄工作法

2.6 日计划工作法

### 3. 如何做好一次商务宴请

3.1 如何邀约

3.2 如何点菜

3.3 如何准备伴手礼

3.4 贵宾的引导该怎么办

3.5 宴请中车辆的安排

3.6 饭局中的座位该怎么坐

3.7 祝酒词该怎么讲

#### 4.如何打造个人品牌

4.1 为什么个人品牌很重要

4.2 打造个人品牌的整体理念

4.3 如何开始你的个人品牌

4.4 如何确定自己的独特身份

4.5 如何让你的品牌故事传播

4.6 如何打造自己的完美朋友圈

4.7 常见的网络形象错误

4.8 如何利用社交生活拓展有效人脉

4.9 微信如何打造良好的商务形象

#### 毕业典礼

每人发表 30 秒毕业感言，颁发毕业证。



## 杨军营/泽老师简介

讲师简介



- ★ 国家一级企业人力资源管理师
- ★ 国家高级企业培训师
- ★ 心理咨询师
- ★ 劳动经济硕士
- ★ 《中国培训》好讲师大赛导师
- ★ 原世界 500 强企业商学院首席讲师
- ★ 先后在 2 家上市房企担任管理职务
- ★ 河南培训师协会讲师团团长
- ★ SMC 职场运营力模型创始人

## 工作经历

杨老师先后服务于两家上市公司，在原世界 500 强企业工作 7 年，有丰富的管理经验。先后组织过 ISO9000 体系企业 CRM 管理系统搭建，有多年的企业管理和企业外联经验，善于团队搭建、团

队文化建构、危机公关，根据其多年的职业经历萃取了企业管理系列精品课程，尤其是团队管理、团队职业化，情绪/压力管理等课程获得客户多次复聘。

依据管理实践，融入心理咨询和团队管理的经历，根据实际案例和心理基础模型，从标准化、流程化、结构化、系统化出发，为多家企业进行团队关系疏导，团队成员职业素养提升，搭建团队文化和团队 IP，指导团队内部 CRM 蓝图构建，从绩效出发，效能出发，精准狙击团队管理问题。

接地气的培训内容，幽默风趣的授课方式，满满的干货呈现，使授课效果受培训业界多家权威机构认可。

## 主讲课程

### 3.1 团队管理

- ◆ 职业品牌——《打造职场影响力》 4 天
- ◆ 团队意识——《卓越职场人的 7 个习惯》 1 天
- ◆ 新员工——《从校园到职场的跨越》 1 天
- ◆ 管理提升——《做有价值的中层管理者》 1 天
- ◆ 团队提升——《向执行力要绩效成果》 1 天

- ◆ 新晋升——《新晋升管理者能力提升》 1天
- ◆ 从1到N——《决胜职场的必备职业素养》 1天
- ◆ 管 理——《互联网思维下的科学管理》 1天
- ◆ 管 理——《非人力资源管理者的人力资源管理》
- ◆ 管 理——《从技术能手到管理高手》 1天

### 3.2 危机公关与沟通

- ◆ 共情营销——《用共情营销拿订单》 1天
- ◆ 团队沟通——《团队冲突管理》 1天
- ◆ 关键对话——《非暴力沟通和关键对话》 1天
- ◆ 危机公关——《互联网+形式下的舆论管理和公关》 1天
- ◆ 危情 CRM——《自媒体时代的客户关系管理》 1天
- ◆ 危情 CRM——《用心理学造就谈判能手》 1天
- ◆ 专项沟通——《中层管理者如何做好政府事务》 1天

### 3.3 职场减压和时间管理

- ◆ 职场情绪——《职场人的情绪管理》 1天
- ◆ 职场减压——《VUCA 时代下的压力管理》 1天
- ◆ 能效管理——《从时间管理到目标管理》 1天
- ◆ 心态管理——《用阳光心态跑赢职场》 1天
- ◆ 心态管理——《做最有价值的员工》 1天

#### 授课风格

- 语言幽默、课程生动，授课流畅、感染力强；

- 案例丰富、深入浅出，理论联系实际、强调培训学员的参与及感受；
- 启悟式培训：尤其擅长“身边事说道理”的方式，通过身边案例，让学员能够感同身受，通过体味、感悟产生触动与共鸣，激发行为。
- 资料库丰富：管理工具丰富，企业与学员有很高的参考价值。
- 带入式互动：每一次课堂都是演出，让学员全身心融入剧情。

### 课程特点

- 打造学员的“三开”：开心、开眼、开悟。开心—即积极向上的心态，开眼—即洞察力；开悟---即发现问题并能解决问题。
- 用身边事来说道理，营造强烈的情景冲击感，运用“感性+理性+互动”完美结合的呈现手法，让学员在参与中、答疑中、训练中、轻松与愉快的氛围中总结、思考、反思、升华！
- 情境管理和行动教练技术的融合，挖潜员工的潜能与工作源动力。

### 服务理念

- **专业**：对主讲领域、主要知识体系进行深度研，对主要目标听众需求精度研判，力求理论的严谨性与方法的实用性。
- **商业**：尊崇商业价值交换规则，用服务的心态将客户与学员永远放在第一位，确保客户与学员的每一分付出都受到知识的尊

重。

- **敬业**：每一次课程都全力以赴，崇尚用心灵撞击心灵，用感动制造感动，不仅让学员获得思维的启发，而且掌握落地的技能。
- **事业**：将培训作为终身事业，做职场摆渡人，为所有参训者点燃幸福的源动力。

### 部分客户

**地产行业**：北大资源集团、开祥股份、长江置业、熹林置业、永恒集团、凯旋物业、鑫苑集团、新家园地产、天城物业、金之策地产咨询 地一购物街、海昌置业、福寿园

**家居行业**：德贝家居、蒙丽家居、如鱼得水家居（洛阳）、金石建材、瑞瓷轩贸易

**服务业**：水肤兰、艳霞美业、金东广告、风向标识、缔尔美贸易、靓瞳设计、焕庭律师集团

**其他行业**：中国烟草、中国联通、中国移动、富士康、云南磷化、方正商学院、奇瑞汽车、中国华电、中国机械设计院  
卜蜂莲花、日新精密仪器、蜜雪冰城、延长石油  
国家电网、智联招聘、光谷能源设计院、悦活里  
中国电投、华能集团、杭州人本……

### 课堂掠影

授课现场 1

授课现场 2



学员合影 1



学员合影 2



学员合影 3



学员合影 4



学员合影 5



学员合影 6



.....