**员工职业化素养提升体验式培训**

**【课程背景】**

作为一名新时代背景下成长起来的员工，需要他们自身完成从校园到职场，从学生到员工的职场跨越，也要求我们的组织必须对他们进行必要的引导和辅导，让他们 在内心能感觉到工作带他们带来成就感和价值感，并愿意以一个职业人的标准严格要求自己。

本次课程通过系统的讲述与互动体验，让学员了解到职业化素养对每个职场人的具体要求，以及如何有效调整自己的工作状态，快速以一个职业人的标准来严格要求自己。课程主要围绕：工作行为习惯养成，心智模式觉察与改进，团队协作改善，沟通与服务意识培养，自我情绪觉察与心态调整五个部分进行有效展开，让学员在学习过程中不断地觉察和反思，并最终改变大家的情感、认知和行为，提升大家在工作中的价值感和意义感。

**【课程收益】**

1、帮助学员深刻认识到职业化素养的具体要求

2、探索心智模式对我们自身正面和负面影响

3、培养职场员工正确的工作服务意思

4、掌握职场团队成员之间有效沟通的技巧方法

5、掌握团队协作的技巧与方法，有效提升自己的系统全局思维能力

6、掌握调节职场人际关系的沟通心法—ABCDE法则

**【课程时长】1天（6小时）**

【**课程特点】**

1、丰富的案例分享，生动的情景演示，给大家带来更直观的聆听感受；

2、风趣的讲授风格，快乐的互动提问，开启寓教于乐的互动式教学模式

3、角色扮演，配合及时的点评反馈，加深大家对所学知识的领悟

4、明确的课程行动，操作性强的方法技巧，让课程理念更好地落地

**【课程大纲】**

**开场小组热身：成功与努力之间的关系**

1. **正确理解职场员工职业化素养**
2. 案例讨论：学校与职场的区别有哪些？
3. 职场中的四类人

* 放弃者
* 扎营者
* 企业家
* 职业人

1. 职业素养的四个误区

* 完成任务≠职业素养
* 积极态度≠职业素养
* 充足理由≠职业素养
* 职责意识≠职业素养

1. 职业素养的本质：承担责任，解决问题
2. **培养积极主动工作习惯的心法：改变心智模式**
   1. 拼图体验：**为什么看似简单的事情不容易完成？**
   2. 心态的金字塔模型
   3. 心态背后的核心因素：心智模式
   4. 心智模式对我们产生的三种影响

* 影响情绪
* 塑造思维
* 引发行动
  1. 负向心智模式产生的三种看待问题思维方式
* 僵固型思维
* 应该型思维
* 绝对化思维
  1. 培养积极心智模式的三步法则
* 树立发自内心的工作目标
* 区分工作中的问题和限制
* 具体的解决问题能力培养

1. **有效提升自我与他人之间高效协作的方法**
   1. 互动体验：“**高执行力任务PK**” 考验团队成员在信息不明朗的情景下，如何通过沟通与协调，快速高效达成最优的结果；
   2. 团队有效协作的前提

* 寻求工作意义的“黄金圈”法则
* 交易型关系到变革型关系的跨越
  1. 有效觉察自己在团队工作中与他人协作的风格
* 互动体验：在目标达成过程中自己的表现形式
* 人际协作风格分析：托马斯—凯尔曼量表
  1. 培养人际之间的客户服务意思
* 案例讨论：如何看待对方这个“错误”行为
* 日常“心界”的六个层级
* 培养自己的同理心和换位思考能力
* 利他提升团队协作精神
* 感恩互动体验与分享

1. **自我情绪觉察以及提升职场沟通能力的方法**
   1. 新形势下对自我劳动价值的重新认知

* 体力劳动
* 脑力劳动
* 情绪劳动
  1. 正确的情绪认知与觉察
* 情绪与感觉的区别
* 学会对情绪与行为进行区分
* 呼应对方情绪的方法
  1. 职场沟通中学会欣赏和赞美他人
* 直接赞美
* 间接赞美
* 自我赞美
  1. 有效调节职场人际关系的沟通心法—ABCDE法则
* A：工作中发生的负面事件
* B：对事件的负面解读
* C：由认知导致的负面情绪
* D：寻找例外
* E：更健康积极的方式去应对