**谋定好前程—做自己职业生涯的掌控者**

【**培训目标**】：

1、正确认知工作中的职业角色以及区分四种员工角色上的认知误区；

2、改变和转化自己的心智模式，培养大家科学高效的工作方式；

3、做好自己的职业生涯定位，让自己成为自身职业命运的主人；

4、塑造大家积极主动的工作态度和较强的对工作负责的责任心；

5、学会从失败中学习，通过不断反思持续提升自我

【**培训对象**】：

企业新入职的核心骨干员工

【**培训时间**】：

0.5天（3小时）

【**授课方式】**：

讲授与互动相结合，提高学员参与的积极性；

案例分析和演示相结合，启发学员的思考和反思

【**课程大纲】**：

**开场破冰：认真负责的工作态度与工作绩效之间的关系**

1. **如何给自己的职业生涯做好定位**
2. 做一名合格的职业人

* 职场中的四种不同的自我定位
* 职业化要克服的四个误区

1. 不同心态对我们自身的影响

* **感知幸福**
* 忍辱负重
* 习得性无助
* 上瘾行为

1. 完成平庸到伟大的自我蜕变

* “从做自己”到“成为自己”
* 做自己的三个标准
* 互动：岗位角色定位的工具（三环理论）

**二、 用积极的心智模式来应对职场挑战**

1、心智模式的概念

2、心智模式对每个人的影响

* 影响情绪
* 塑造思维
* 引发行动
* 案例讨论：为什么每次升职的机会我都抓不住？

3、阻碍成长进步的三种负向心智

* 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

* 树立发自内心的目标
* 区分问题与限制
* 培养正念思维

**三、工作中勇于面对失败和学会正确反思**

1、惧怕失败的三种障碍

* 心理障碍
* 社会障碍
* 能力障碍

2、对失败的重新定义

* 失败是善意的提醒
* 失败是成功的过程
* 失败是有益的发现
* 失败是学习的机会

3、 问题反思的三个层级

* 小反思：改变行动
* 中反思：改变目标
* 大反思：改变心智模式
  1. 学习成长的三个阶段
* 第一阶段：看山是山，看水是水
* 第二阶段：看山不是山，看水不是水
* 第三阶段：看山还是山，看水还是水

**四、学员问答与互动环节**