

**《成为更优秀的自己》**



**主办单位：苏州许氏企业管理顾问有限公司**

**网址：www.cnxushi.com.cn**

**课程名称**：《成为更优秀的自己》

**参加对象：**追求卓越的当代大学毕业生及初入社会人员。

**授课方式**：真实案例+模拟演练，使管理者在轻松愉快的气氛中掌握员工管理核心技能

**课程时间：**2016年 **11 月 23 日** AM09：00—PM16：00 6HR

**课程费用**：2280元/人（含税金、教材、茶水、点心、商务套餐、证书和场地）

**课程地点**：苏州姑苏区彩香路六号金阊科技产业园许氏培训基地第一教室。

**咨询热线**：0512-68363352 68363351 68363328 68363318

**联系人 ：**

**电子邮箱**：



课程背景：

大学生从学校走向社会,从教室走向工作岗位,由学生变为员工,无论生活方式,还是生活环境;无论是思维方式,还是思考方法……均发生了较大的变化。如不能及时进行角色转变,不尽快完成从个性化向职业化的转变，不给自己确立奋斗的方向，不树立卓越的职业心态……那么，我们在奋斗历程中就势必会遇到困惑乃至瓶颈，影响自己的成长与发展。 如何才能完成从个性化向职业化的转变、由大学生变为一个高效能员工? 让我们一起到课程中寻找答案吧！

课程目标及收益：

* 使大学生员工完成从大学生到员工的角色的转变，并认识到未来所面临的压力与挑战；
* 认识职业化的重要作用与职业化的“一个中心”和“三个基本点”，完成向职业化的转变；
* 认识到职场礼仪是职场成功的潜在资本，协助大学生员工塑造良好的职场礼仪，建立良好的人际关系；
* 通过互动式强的课程，使大学生员工认识到情绪管理的重要作用，并学会控制自己的情绪；
* 使与会者认识压力并初步掌握纾解压力的方法与技巧；
* 通过互动式强的学习，使大学生员工掌握沟通技巧，建立良好的工作关系；
* 使与会者认识到卓越心态对于个人与企业成长的关键作用，引导使大学生员工树立卓越的职业心态。

课程特色：

实战型职业培训师，一位娓娓道来的讲述者，一位鞭辟入里的评论者，一位语惊四座的实战家，一位引领前沿思潮的导师，功底深厚，专注投入；以学员为中心，采用讲授、案例研究、情景模拟、游戏体验等现代互动式学习方式；理性了解与感性认知二者巧妙结合，学员适当笔记，既消化课程又在快乐中接受——卓越的培训效果。

课程大纲设计：

**第一讲：角色转变:成为高效能员工的起点**

职业旅程中的第一份工作，无疑是踏入社会这所大学的起点。也许你找了一份差强人意的工作，那么从这里出发，好好地沉淀自己，从这份工作中汲取到有价值的营养，厚积薄发。千里之行，始于足下，只要出发，就有希望到达终点。

* 成为高效能员工的必要性
* 从大学校园到社会的环境变化的不适应
* 对待人处事的方式不适应
* 对压力的承受不适应
* 时间性纪律性要求发生了很大变化
* 对薪酬的不适应
* 大学生就业后的心理感觉
* 理想与现实的落差较大
* 急于求成，遭受挫折后不能承受压力
* 围城思想严重，盲目感较强
* 实现从学生到优秀员工的六个转变
* 你即将面临的五大挑战

**第二讲：职业化:成为高效能员工的第一步**

在每个行业里，都有很多出色的人才，他们之所以能成功，是因为他们比别人更努力、更智慧、更成熟。但是，最重要的是，他们比一般人更加职业化！一个人仅仅专业化是不够的，只有职业化的人才能飞在别人前面，让人难以超越！

* 什么是职业化？
* 职业化的定义
* 职业化的三个层次
* 职业人的特点
* 人可以分为四种类型：
* 没人经营他：
* 别人经营他：
* 自我经营：
* 经营别人：
* 职业人的特点
* 两类人的比较
* 现代企业的四类人ＣＡＩ
* 职业化的一个中心、三个基本点
* 职业化的一个中心
* 职业化的三个基本点
* 成为职业员工八项禁忌
* 对职业人的素质要求

**第三讲：职场礼仪:职场成功的潜在资本**

礼仪是指在人际交往中，自始至终地以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。礼仪有效地展示着一个人的学识教养、风度魅力与价值修养。礼仪是一种潜在资本，如果能够恰当地运用，人们就能取得丰硕的成就。

* 礼仪运用的五个原则

**思考:你的出众气质取决于什么?**

* 职场常用的基本礼仪
* 基本礼仪中的站姿/ 坐姿/走姿
* 与人同行的礼仪
* 落座的礼仪
* 与人乘车的礼仪
* 礼仪中敬语的使用
* 对长者的呼语：
* 请人批评称 ：
* 求人原谅称 ：
* 麻烦别人称 ：
* 求给方便称 ：
* 托人办事称 ：
* 赞人见解高明称 ：
* 冒昧地请求别人用 ：
* 挂在嘴边常用的话：
* 企业人士的工作礼仪：
* 与上司处好关系的原则

**小组研讨：描述你心目中所期待的下属**

* 看《亮剑》：“小心老子揍你！”
* 看《亮剑》：“新一团团长是李云龙”

**第四讲：人际沟通:你在职场腾飞的翅膀**

年轻人难免带着几分傲气，认为自己无所不能、所向披靡，其实不然，初入职场的新人还是个“婴儿”，正处在从爬到走的成长阶段。 要知道，在职场获得成功，个人的文凭赋予给我们的能力只占成功因素的30%，良好的工作关系占70%！因此，我们要学会与人相处，要学会与人沟通，你的工作质量取决于你的沟通质量，你的沟通质量就是你的生活质量!

* 沟通的概念
* 沟通的定义
* 沟通的本质
* 沟通过程的原理模型
* 沟通的类型
* 根据信息载体的异同

**思考：做完以上网络图，你有何感悟！**

* 按照沟通方向不同

**思考：一个职业人士成功的因素如果归结为沟通与能力，各占比重？**

**沟通能力测试**

* 人际沟通中的五个原则
* 语言沟通的五个绝招
* 坚持正面待人处事

**案例研究：打不开一拉罐的年轻人**

**第五讲：情绪与压力:人生的第一大管理**

人总是从平坦中获得的教益少，从磨难中获得的教益多；从平坦中获得的教益浅，从磨难中获得的教益深。一个人在年轻时经历磨难，如能正确视之，冲出黑暗，那就是一个值得敬慕的人。

* 认识EQ情商
* 情商的定义
* 情商的作用
* 情商内涵的五大能力

**了解自己：情商测试**

* 认识压力
* 压力的定义
* 现代人压力的种类

**思考：对人杀伤力最大的压力是什么压力？**

* 压力的主要来源
* 造成工作压力的三大因素
* 卓越者面对压力的态度

**提个醒：对于每个人来说，压力是避免不了的，但情绪和态度是可以改变的。**

* 如何处理工作上的压力
* 处理工作压力首先要想到的
* 有计划地进行工作
* 建立良好工作关系的六个要点
* 有效解压的10种方法
* 抗压的有效良方：精神食粮
* 抗压需要健康的肌体
* 人生的六分、七分、八分
* 五种食物让你百 毒不侵

**第六讲：生涯目标：你奋斗的方向与动力**

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受的了。”毕业后头5年里的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。

* 职业生涯规划的定义
* 分析与规划职业生涯的必要

**思考：目标意味着什么？**

**哈佛大学30年前对即将离校学生的调查**

* 目标的作用
* 我们为什么不愿意设定目标

**提个醒： 那些没有奋斗目标的人，终其一生，他们都是在为那些有明确奋斗目标的人而活！**

* 规划生涯就是要思考/处理三个问题
* 职业生涯必须考虑的三大要素
* C J X 模型
* 你的特长？

**提个醒：把特长阐述得越清楚就越容易把自己“推销”到心目中理想的工作岗位上！**

* 事业有成

**提个醒：离开“组织需求”进行所谓的生涯设计毫无意义！**

* 了解自己的职业取向
* 什么是职业取向
* 职业取向的五项特征
* 职业取向的五种类型

**思考：你感觉自己属于什么类型？**

* 职业发展的四个阶段

**第七讲：积极心态：成功人生的护身符**

其实，没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系，这些都不可怕。没有钱，可以通过辛勤劳动去赚；没有经验，可以通过实践操作去总结；没有阅历，可以一步一步去积累；没有社会关系，可以一点一点去编织，但是，没有梦想，没有思路，没有积极的心态才是最可怕的，才让人感到恐惧，很想逃避!

* 经典的冰山理论
* 什么是价值观

**提个醒：一个接受过高等教育的当代青年，你应该具备利用积极的价值理念武装、激励自己的能力！**

* 积极的价值观念
* 服从。
* 接受单位和领导安排的工作不讨价还价，也不要过分依赖他人
* 一个古老的寓言故事

**思考：寓言给我们以什么启示？**

* 合作
* 天堂与地狱的区别
* 企业团队合作的基础
* 敬业
* 成功人生的立业之本
* 在世界500强广为流传的经典案例:当福特请他加盟时，却被他拒绝了，为什么？
* 感恩
* 我们要感谢什么人和事?
* 为什么要常怀感恩?
* 感谢企业提供的发展平台
* 感谢父母繁荣养育之恩

**思考：感恩父母最好的方式是什么?**

**思考：什么是孝顺?**

“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。夫孝，始于事亲，忠于事君，终于立身。”

* 怎样把感恩转化为力量？
* 责任
* 什么是责任？
* 对待责任的积极态度
* 树立责任心的方法

**情景案例：把木梳卖给和尚**

**自由问答、互动**

课程讲师：

周老师

企业家协会特聘培训讲师，卡耐基教育集团高级签约咨询师，实战派咨询管理专家，顾问式培训专家现任许氏企管首席高级顾问师、培训总监，清华大学、北京大学、时代光华商学院特聘培训讲师

周老师多年从事企业高层管理与咨询工作经验，在蒙牛集团、三星电子等大型集团公司及管理顾问公司历任培训经理、行政总监、营销总监、培训总监、副总经理等职位。同时，子人老师拥有5年销售经验，13年培训、管理经验。多年来潜心研究企业培训体系的建立，高绩效的中高层管理设计，人力资源6大模块项目推进。

对企业管理、客户服务、品牌管理、企业文化等具有良好的培训与咨询经验；不仅具有深厚的理论知识，而且具备丰富的实践操作能力；注重对企业管理问题的分析和解决、讲求实效性和适用性。

周老师课程特色：

周老师善于解答学员疑问，上课形式多样，风趣幽默，深入浅出，充分互动，现身说法，实例分析研讨，注重实战指导、情景化教学。周老师倡导通过诊断和分析等咨询手段，准确定义企业核心问题所在，清晰界定问题点，然后协助企业由点及面的整体改善。通过帮助企业调查、分析、指导，采用具有针对性的方案，从而为企业创造出真实的效益。

**培 训 报 名 回 执 表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **公司名称：** |  | | **公司地址：** | |  |
| **联 系 人：** |  | **联系手机：** |  | | **费用总计：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **邮 箱：** |  | **缴费方式：现金□ 转账□ 支付宝□** | | | |
| **是否安排住宿** | **标间（ ） 大床房（ ） 日期： 月 日入住， 月 日离店** | | | | |
| **参训人员信息：** | | | | | |
| **姓名** | **职务** | **联系手机** | | **邮箱** | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
| **转账资料：**  开户名：苏州许氏企业管理顾问有限公司  开户行：农业银行苏州国贸支行  帐 号：5539 0104 0006 835 | | | | | |

**备注：**本表复印，打印均有效！我司工作人员会在收到您的报名表后第一时间与您确认。