

课程名称：《资深员工的职业素养提升与阳光心态》

讲师：周自海老师 6 课时

【课程背景】

“以前觉得自己还是有能力，有上进心的，现在真的快磨完了，觉得自己一无是处，很无助的感觉。”

——某银行资深客户经理

我们的资深员工真的不够积极吗？其实不是的，大多数情况我们道理都明白，也不是没有能力，而是我们其实承担了太多的责任，受到了太多的束缚。

很少有人意识到，我们资深员工正在经历自己人生中最艰难的一个阶段，我们肯定不会像新员工一样初生牛犊不怕虎，也不会轻易因为物质激励就脱胎换骨，但我们身上有真正的承担和真正的勇气。有多少人意识到，在顽固的表面下的我们，其实很需要支持。

本课程试图通过职场真实的案例及游戏互动，体验日常工作中的压力来源、情绪反应、盲点和认知障碍。通过实际案例的演练和探讨，支持资深员工走出职业困境中的认知陷阱，摆脱挫败感带来的精力损耗，调整心态，以全新的精神面貌去应对变革带来的压力反应和情绪问题，提升职业表现和工作状态。

【课程对象】资深员工

【课程收益】

- 1、卸去重担，理清干扰资深员工工作生活状态的情绪问题，重建自爱与自尊。
- 2、重建认知，审视个人局限与工作实际中的公平问题，重建自信与感恩。
- 3、行为改善，从新的角度来看待今天的自己、他人与工作，重新理解信任的含义与工作的价值，走出职业倦怠的困扰，接受改变。
- 4、爱岗敬业，整理人生，反思生活中各项各种问题的重要性与排序，重新定位人生的角色，了解尽责的真实含义。

【授课方式】启发互动式教学、课堂演讲、现场练习、经典案例分享、视频观看、小组讨论、角色扮演等

【课程大纲】

第一部分：卸去重担

- 壹、 中年危机与情绪问题
- 贰、 情绪的感知——音乐欣赏
- 参、 自我情绪的感知、成因、解读与接纳
- 四、 动力性情绪——幸福心理学简介
- 伍、 职业健康——生活方式的自我调适，重新定义“生命”与“幸福”
(岛屿计划与幸福的定义)
- 六、 职业发展的五大困境：生理、工作、婚姻、子女、社会支持
(幸福感与年龄的关系，并不是只有我们存在危机)
- 七、 社会支持——亲密关系的重建，错误的信念带来的婚姻、子女教育问题
改善情绪反应——踢猫问题
改善冲突应对——反应机器
改善家庭关系——爱与宽恕

[案例] 踢猫效应、视频资料（人际冲突）、视频资料（情绪表达），被嫌弃的丈夫，

[游戏] 音乐与情绪，自画像，人性的弱点（画图）

[总结]

职业发展的五大危机，导致我们现阶段的主要情绪问题。

我们遭遇的不是个案和特例，绝大多数人处于我们类似的境地中。

付出太多，没有得到足够的关心，担忧与抱怨是我们在中年阶段共同面对的问题。

太多的干扰，降低了我们的幸福感和工作状态。

真诚对待自己的情绪问题，主动调整自己的情绪状态。

改变能改变的东西。

第二部分：重建认知

- 壹、 压力下的工作表现——逆境与压力下的情绪反应
(区分：压力本身与压力导致的情绪反应)
- 贰、 为何压力没有变成动力
(免疫系统、认知系统与支持系统)
- 参、 认知陷阱——职场常见三大压力源
(主观认知与客观事实)
- 四、 逆境重生——走出困境

(案例探讨)

伍、 从“新”开始——走出认知陷阱

心态与尊严——面子问题

简单与乐观——思维问题

自信与自由——标签问题

能力与信心——实践问题

协作与支持——信任问题

[案例] 视频资料（三五—十五，业绩会议），打碎的盘子，求雨的农民

[游戏] A先生的职业困境，纸牌塔

[总结]

压力不总是动力，正确的情绪反应才会变压力为动力。

一般情况下，先处理情绪再处理问题。

尽力避免长期处于高压下，平衡工作和生活。

“接受真相，面对现实”，是解决问题的第一步。

不要为还没有发生的事担忧，

影响你的不是事实本身，而是你对事实的看法。

人所说的一切话，你都不要放在心上。

不同的态度，不同的结果。

用智慧解决问题，而不是制造问题。（再，斯可矣。）

简单比聪明更有用。

第三部分：爱岗敬业

壹、 身份危机——重新定义自身角色，审视工作的价值和意义

(职业锚、彩虹图与角色的排序，你的工作对他们而言有什么价值)

贰、 职业倦怠及其成因

(意愿问题与行为问题)

参、 行为的改变

(任务清单与工作态度、小马过河)

四、 爱岗敬业

(顾客就是上帝，四个问题)

[案例] 顾客就是上帝、烙饼摊的价值

[游戏] 生涯彩虹图、价值拍卖、任务清单，小孩不笨 2

[总结]

工作不仅仅是为了那份收入。

职业倦怠不是态度问题，而是采用了错误的工作方法。

行为的改变不是一朝一夕的，而是循序渐进的。

爱岗敬业的核心，是站在他人的角度来看待自己的价值。

第四部分：尽责感恩

壹、 尊严与态度——职业素养与老员工的价值

(职业精神与美德传承)

贰、 服务精神——平凡的卓越

(上帝服侍人，但上帝不是下人)

参、 尽责——一千银子的仆人

(能力的误区、评价的误区、成败的误区)

四、 感恩——不再抱怨

(整理人生)

[游戏] 按摩师、整理人生

[案例] 罗马军团，有缺陷的高跟鞋，视频资料<力克·胡哲>，阳光沙滩，一千银子的仆人，严老师的影响力，父亲的道歉

[总结]

平凡的工作并不意味着毫无意义，值得我们投入努力。(上帝服侍人，但上帝不是下人)

生活虽然没有系上蝴蝶结，但依然是一份礼物。