

# 课程名称：《乘素养之风 破生涯之浪——新员工生涯规划与素养打造》

主讲：于亚彤老师 6 课时

## 课程背景：

新员工从社会人转变成为职场人的过程，同时也是员工从组织外部融入到组织或团队内部，并成为团队一员的过程。员工通过逐渐熟悉、适应组织环境和文化，明确自身角色定位，规划职业生涯发展，不断发挥自己的才能，从而推动团队发展。对企业来讲，在此期间新员工感受到价值理念、管理方式将会直接影响新员工以后工作中的态度、绩效和行为。

成功的新员工培训可以起到传递价值观和核心理念，并塑造员工行为的作用，它在新员工和组织以及团队内部其它员工之间架起了沟通和理解的桥梁，并为新员工转换角色、迅速适应企新环境、展开良好合作奠定坚实基础。

课程使学员能够明确自身优劣势，将行内的职业通道与自身条件及发展建立链接，

了解专业职场人的综合职业素养，建立 5 年内企业内职业成长路径，对标行内

岗位的职业化素养找差距，建立职业化心态转变意识，提高职业能力。

## **课程收益：**

通过课程学习，使学员

1. 树立五年内企业发展目标，绘制自己 5 年职业规划；
2. 理解从学生思维向职业化转变的具体表现；
3. 认识职业化心态和职场情商的特点，学习良好的沟通方法；
4. 树立团队意识，培养良好工作习惯。

**课程对象：**企业新员工

**课程方式：**课堂讲授、分组讨论、案例分析、视频解析、情景演练、游戏互

动等

## **课程大纲/要点：**

破冰分组活动导入主题

### **第一部分 职业规划篇——我的生涯我做主**

#### **一、 这门课和我有什么关系**

1. 人才战争新挑战

2. 三思而行有深意

3. 关于职业生涯规划

**视频解析：**人工智能新发展

**案例分析：**从员工到主管的精英成长路；比利时杂志的一项老年人后悔指数调

查；

**课程工具：**生涯彩虹图

**活动与思考：**我要怎样的职场人生

**小结：**促发学员思考如何规划和成长

## 二、 什么是职业生涯规划

1. 三个基本概念

1) 职业

2) 职业生涯

3) 职业生涯规划

2. 生涯规划的要素

1) 两变三规划

2) 知四定方针

3) 本四所原则

3. 职业生涯的路线

**案例分析：**十年前条件相当的三个人，十年后处境大不同；盖房子的故事

**小结：**了解职业规划基本概念，树立正确的规划意识

### 三、 绘制生涯地图

1. 认识自己

1) SWOT 分析

2) 自我定位

**案例分析：**五年后同学会上的小李与小刘；

**课程工具：**个人愿景模型、

2. 清晰化实施路径

1) 遇见未来的自己——五年内个人发展的路径规划

2) 了解岗位与能力素质的关系

3) 生涯规划常见误区与应对

**影片解析：**大佬的目标分解法

**案例分析：**程程的十年职业规划；一张表支持刘强成了最年轻的部门经理；

**情景演练：**我的职业生涯规划是什么、绘制自己的商业画布

**课程工具：个人商业画布**

### 3. 行动及评估

- 1) 聚焦目标才能成功
- 2) 学会关联多维发展
- 3) 可持续的生涯规划

**案例分析：文宇的尴尬职场**

**小结**

## **第二部分 职业素养篇——做受欢迎的员工**

### **一、 破解职业错觉**

1. 首因效应：别人眼中的你自己
  - 1) 个人职业化形象：不是穿着工装就是职业形象
  - 2) 微信里的高情商：多数 95 后都踩雷了
  - 3) 如何展现最好的工作状态

**影片分析：新员工第一天的形象招喷**

**案例分析：同为业务员，客户说小陆更专业，这是为什么？**

2. 角色转换：团队是你的了吗？
  - 1) 你对银行知多少？

2) 行方为什么选择你？

3) 职业发展中常见问题

**案例分析：**小王在两个部门为什么都被客户投诉

**工具：**七字诀解决入职不适应

3. 找准定位：明确在团队中的定位

1) 认识自我

2) 了解团队

3) 摆正位置

**活动：**通天塔，见证团队的力量

**案例分析：**小王的职场历险记，不同境遇的两同学，与团队共同成长

**小结：**树立正确的职场观念

## 二、 塑造职业精神

1. 做受欢迎的人

1) 摆脱学生思维

2) 做了还是做好

3) 最高情商是靠谱

**案例分析：**一次性做到位，买土豆的故事；

**工具：做事靠谱的方法一二三**

2. 情绪与压力

1) 了解情绪的本质

2) 识别压力的来源

3) 有效疏通情绪，传递正向能量

**案例分析：员工小李的情绪急转弯**

**工具：情绪 ABC 理论**

3. 好沟通助职场发展

1) 好请求获得帮助

2) 向上汇报有技巧

3) 擅反馈赢得肯定

**案例分析：自助者天助：团结网点没人帮助小高，都是依赖性惹的祸；**

**小组共创：你是领导喜欢什么样的下属**

**工具：MECE 工作法汇报公式**

**小结：培养良好的职业素养**