

自我管理才能发展训练

课程对象：企业内基层员工

课程时间：2天

授课方式：互动式教学、多元学习、情境分析、分组讨论、

案例研究、工作实务运用

课程目标：

- 1.大幅度提升个人自信和工作热情，提高直面困难和挑战的勇气。
- 2.掌握自我的EQ管理能力、沟通能力及自律能力，提升个人魅力值。
- 3.有效管理自我的时间与目标，发挥团队协作精神，打造自我优秀的执行力。
- 4.改变工作态度和思维方法，减少抱怨，把关注焦点从“环境的不利、条件的限制、他人的缺失等”转移到“自我反省、承担责任、立足现有资源和我能做什么”上来。

课程大纲

第一单元、优秀员工应有的信念

思考：人为什么工作？

- 1.个人特质分析
- 2.个人惯用思维模式
- 3.价值观与工作动机
- 4.影响工作态度的主要因素
- 5.掌握自我核心竞争力
- 6.企业团队的力量

视频观赏与研讨：如何发现您的天赋，发挥您的优势？

案例研讨：自律让您从优秀到卓越！

第二单元、成为职场受欢迎的人

- 1.优秀员工的自我修炼
- 2.人际交往能力

3.发挥个人影响力

4.有效的沟通技巧

5.人际风格沟通

6.组织内的沟通

演练：DISC 人际风格测试

分组讨论 D.I.S.C 四种人际风格的优缺点，并透视背后造成的原因？

第三单元、情绪与压力管理

1.什么是情绪？

2.什么是情绪智商？

3.管理负面情绪

4.认识压力

5.如何应对压力？

6.压力管理与自我发展

自我测试：A 型人格问卷

案例研讨：职场 EQ 高手！

第四单元、提升个人生产力

1.工作计划的特性

2.培养“问题”意识

3.有效执行决策的方法

4.对时间管理的认识

5.精明的目标工作管理

6.提升自我工作意愿的做法

案例：工作效率低下的原因及其对策！

案例：办公室的一天！

第五单元、优质团队协作精神

1.什么是团队？

2.高绩效团队精神的内涵

3.团队合作的重要性

4.高效团队的的四大要素：愿景、热忱、纪律与良知

5.营造互信的合作气氛

6.高绩效团队士气

案例研讨：谁是团队最大的敌人

第六单元、优秀员工的自我修炼

1.阳光的心态

2.懂得包容

3.持续学习

4.无私的奉献

5.自我激励、突破自我

6.怀抱一颗感恩的心

案例研讨：为谁负责，对谁负责？

分享反馈与问题答疑

