

# 《员工的自我认知 自我管理》课程大纲

## 【课程背景】

在一个团队中，员工普遍存在着在人际关系、职业方向、工作效率、合作共赢等方面的不足，这些不足表现在在工作中是个人目标方向不够明确、工作积极性不够、配合不默契、同事理解沟通不畅，上下级传达不畅，降低工作效率，甚至产生误会等现象。在生活中同样也会存在类似问题，基于现状，开展本次课程，在于提升员工的个方面的自我管理能力。

各种能力只是表面的表现，从深层探索和自我的思维模式、行为模式、情绪模式等心理因素有关，我们从心理角度做些分析，再加上一些提升能力的技巧，从而提升员工各方面的能力，同时也是对员工心理素质方面认知的提升

## 【课程收益】

- 认识到自我管理的重要性，学会自我管理。
- 找到自身的优劣势和组织需求，规划职业和人生。
- 在不同的境遇下，有效地激励自我。
- 在团队互动和浓烈的学习氛围中凝聚真诚的友谊。
- 精神和情感的洗礼，强大的心灵力量。

## 【课程对象】

基层员工、中层管理者

## 【课程时长】

2天（6小时/天）

## 【课程老师】

夏 峥老师

## 【课程大纲】

### 概述

- 一、 国家经济发展趋势
- 二、 制造业的发展
- 三、 行业人才需求分析
- 四、 大学学科设计和专业就业形势

### 第一部分 NLP 自我认知

- 1、 积极成功心态的 12 条假设
- 2、 人的三个模式
- 3、 沟通的目的
- 4、 人的安全区定义以及如何跳出自我安全区 拓展自我
- 5、 思维定势以及破框法

### 第二部分 人生、职业自我管理

#### （一）职业化的三层次

- 职业化素养

- 职业化行为规范

- 职业化技能

## (二) 学会做人

- 自我管理

- 精神面貌

- 基本的礼仪（仪态、仪容、服饰、表情）

### 1.说话的艺术

- 爱心、真诚、厚道

- 理解、谅解、包容

- 忍受、接受、享受

- 严于律己、宽以待人

### 2、态度决定一切

- 积极的心态

- 归零的心态

- 团队的心态

- 感恩的心态

## (三) 学会做事

1、态度——方法——结果

2、轻——重——缓——急

3、事情做不好的原因

4、怎样才能把事情做好

5、职业化习惯

6、自我激励

## (四) 学会负责

1、家庭责任、工作责任、社会责任

2、责任与承诺

3、责任重于泰山

## (五) 学会学习

1、学习的五层次

知——能——创——适——悟

2、复制——思考——行动——改进

与时俱进

3、有效的学

## (六) 时间管理

## 第三部分 心理调节与人际关系、

本部分应用九型人格分析测试，使学员认识到自己最深层次的自我

- 1、我是谁—我的性格是什么样的
- 2、不同性格的人不同的价值观
- 3、沟通中如何找到对方所需要的
- 4、我的优势是什么
- 5、我的不足是什么
- 6、提升方向

## 第四部分 情绪压力管理

### 1、压力来自哪里？

- 我有压力吗？
- 压力对我们影响有多大？
- 性格决定解决压力的方式；
- **心态**决定状态。

### 2、心理障碍，工作中的拦路虎；

- 领导总不满意，我该如何办？
- 工作忙时压力大，清闲时又郁闷，这么难？
- 对工作厌倦了，跳槽是不是好方法。
- 我做啥事都反复考虑，难以抉择，真痛苦。

### 3、情绪问题，让工作越干越累；

- 非常优秀却总是郁闷，没有成就感，怎么回事？
- 内心焦虑，无法排解。
- 我特别不顺利，屡战屡败，很痛苦。

### 4、人际关系紧张，工作疲惫不堪；

- 看不惯领导作为，不愿意配合管理，工作不顺怎么调整？
- 与同事合不来，内心孤单痛苦怎么办？
- 多疑、敏感，在人际关系处理中紧张，不能放松怎么办？

### 5、身心疾病，给你敲响警钟；

- 总是失眠，该如何办？
- 我总是觉得自己有病，吃药、看病是常事。
- 太爱干净，每天洗手几十遍，难以控制。
- 千方百计想减肥，总是没有效果。

### 6、面对压力的自助心理疗法；