

C-MTP 管理训练之：自我管理

课程内容：

第一讲 管理者的角色定位

- 1、各级管理者的角色和任务
- 2、各级管理者的角色差异
- 3、管理者的角色错位的表现

第二讲 管理者的观念与心态

- 1、管理者观念、态度决定职业成长
- 2、管理者的十个基本管理观念
- 3、职业化员工的四种态度：
 - (1) 职业态度之一：积极主动
 - (2) 职业态度之二：承担责任
 - (3) 职业态度之三：服从协作
 - (4) 职业态度之四：严格执行

第三讲 管理者的时间管理

- 1、做时间的主人
- 2、时间管理的法则
- 3、提高时间效率的方法
- 4、减少时间浪费的技巧
- 5、日计划制定的步骤和方法

第四讲 管理者的有效沟通

- 1、什么是沟通
- 2、人际风格沟通技巧
- 3、怎样与上司进行沟通
- 4、怎样与同级进行沟通
- 5、怎样与下属进行沟通

第五讲 管理者的情商管理

1、认识情商

情绪涵义、类别、状态

成功的三 Q：IQ、EQ、AQ

情商的影响

2、情商管理

EQ1：自我认知能力

EQ2：自我情绪调控能力

EQ3：自我激励能力

EQ4：认知他人情绪能力

EQ5：人际关系处理能力