

# 领导者个人效能

## 课程目标

1. 合理管理时间与任务，提升领导者效率
2. 合理管理精力与能量，提升领导者效能
3. 合理管理情绪与压力，保持领导者状态

## 授课形式

1. 理念，方法论及工具的学习
2. 游戏体验
3. 案例分析
4. 团队讨论
5. 角色扮演
6. 视频观看
7. 结合工作中实际问题，应用学习到的方法及工具进行实战研讨

## 内容大纲

### 开场（30分钟）

- 课程目标与讲师自我介绍
- 破冰活动与学员自我介绍

### 单元一：以终为始---目标导向的时间管理（120分钟）

- 领导者的大局观与目标导向
  - ✓ 从战略角度看目标

- ✓ 从客户角度看目标
- ✓ 从组织全局看部门目标
- 目标导向的时间管理
  - ✓ 时间线与目标任务分解
  - ✓ 大石头原理

#### 单元二：要事第一---焦点任务管理（120分钟）

- 四象限法的理解与应用
- 成为有远见的第二象限管理者
- 全面行动平衡法的理解与应用
- 焦点任务管理四要素法的理解与应用

#### 单元三：领导者效率管理（180分钟）

- 自我效率管理
  - ✓ 克服拖延
  - ✓ 合理授权
- 团队效率管理
  - ✓ 有效沟通
  - ✓ 高效会议

#### 单元四：领导者能量管理（180分钟）

- 领导者能量的四个来源
  - ✓ 身体能量
  - ✓ 情绪能量
  - ✓ 智力能量

- ✓ 精神能量
- 身体能量的管理与提升
- 情绪能量的管理与提升
  - ✓ 四类主要的情绪能量
  - ✓ 情绪能量与绩效的关系
  - ✓ 如何将消极情绪能量转变为积极情绪能量
  - ✓ 练习：即时，行为，思维三个层面的情绪转变
- 智力能量的管理与提升
  - ✓ 智力能量与专注力
  - ✓ 自我测试：专注力缺失症状
  - ✓ 提升专注力的四种方法
- 精神能量的管理与提升
  - ✓ 精神能量的来源：驱动力
  - ✓ 工作的三大内驱力及其提升

#### 单元五：管理压力，保持领导者状态（120分钟）

- 什么是领导者状态
- 领导者状态的主要障碍
- 压力的主要来源
- 不同类别的压力的疏导与解决

#### 课程总结与行动计划制定（30分钟）

- 讲师课程内容总结与回顾
- 学员制定行动计划并形成一对一支持伙伴