

《优秀企业人的五项自我管理》

主讲：江猛老师

【课程背景】

现在的管理不再是以前的管理，也不能用过去的管理方式对待现在的人员，尤其是 80 后进入企业以后，对管理者有了更大的挑战，在服务很多企业的管理中，我发现所有的管理者和被管理者在工作中的困惑都来自自我的五项管理不到位，所以提升五项自我管理能力尤为重要。

【课程目标】

- 心态管理，让他们懂得评估心态，每天积极乐观；
- 目标管理，让他们懂得制定目标，分解目标，达成目标；
- 时间管理，让他们知道抓住重点，提升工作效率；
- 学习管理，让他们知道有效学习，持续改进，提升竞争力；
- 行动管理，让他们知道每天心动，达成结果；

【课程特色】

- 为了确保学习的有效性，本课程将采用讲解、测评分析、案例分析、互动讨论、音像视频等综合教学方法，满足不同风格学员的学习要求。

【课程对象】

- 企业全员。

【课程大纲】

<p>第一部分：心态管理</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 测试你的心态是消极还是积极➤ 积极的心态让你成功<ol style="list-style-type: none">1. 学会去看积极的一面2. 内心世界控制外在世界3. 如何转换心态4. 积极心态的八个关键词➤ 每日心在管理<ol style="list-style-type: none">1. 认真 2. 快 3. 坚守成诺 4. 保证完成任务 5. 乐观 6. 自信 7. 爱与奉献 8. 绝不找借口➤ 心态是可以管理的➤ 成功=心态 x 能力 <p>第二部分：目标管理</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 为什么要设定目标➤ 目标设定的范围➤ 如何设定目标➤ 分解目标的六大步骤➤ 目标达成的两大方法➤ 心在远方，路在脚下 <p>第三部分：时间管理</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 算算你的时间价值➤ 检查一下你的时间管理	<p>第四部分：学习管理</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 学习是竞争力➤ 学习改变命运➤ 学习的途径➤ 养成天天学习的习惯<ol style="list-style-type: none">1. 在工作中学习2. 在反省中学习3. 在总结中学习➤ 最新学习模式—循环学习法 <p>第七部分：行动管理</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 行动是一切成功的保证➤ 人们为什么不行动➤ 激发行动的六大步骤<ol style="list-style-type: none">1. 我要得到怎样的结果2. 如果做不到会有怎样的痛苦3. 不行动有什么坏处4. 假如马上行动，会有什么好处5. 制定期限，马上行动6. 将行动计划告诉你的家人，朋友和领导➤ 接受锤炼，坚持不懈➤ 行动者宣言
--	--

江猛老师：员工职业化训练经典课程

<ul style="list-style-type: none">➤ 时间都到哪儿去了➤ 高效时间管理的十个方法<ol style="list-style-type: none">1.生命规划 2.要事第一3.每日管理 4.任务清单5.检查追踪 6.日清日新7.杜绝拖延 8.条理整洁9.马上行动 10.授权➤ 时间优先发	<p>总结：五项自我管理的导入和运用。</p>
--	-------------------------