

# 卓有成效的自我管理

## 课程背景：

你是否遇到这样的困惑：为什么我的员工/伙伴不能做到坚持不懈的锁定目标？为什么每一次任务完成我都要盯着所有环节？怎么能让年轻员工学会团队合作？我繁忙的工作倒第价值体现在哪里？本课程本着“平衡创新、自我管理、人际沟通、自我成长”原则，通过3个篇章，6个关键选择，让参训者能够获得重大收获。并在实践中能充分运用所学工具与伙伴一起改善彼此认知、沟通方式，学会彼此激励赋能，创造个人赢、团队赢、公司赢的良好氛围。

## 课程收益：

- 人的效能受情绪、心境、刺激和外环境等外在因素的影响，帮助学员掌握心态管理的技巧。
- 通过“以终为始”的学习学员能够创造目前无法用眼睛看到的事物的能力。在每天、每个任务、每个项目开始之前，对自己的方向和目的有一个清晰的构思。
- 帮助学员掌握优先处理要事的技能。使工作、生活更加平衡，必要时也可以拒绝某些事情把注意力集中于自己的优先事务。
- 学习有关时间管理的全新思维方法，是一套讲求关系建立，不注重行事日程的思维方法，它属于第四代时间管理理念。
- 帮助学员建立“双赢”的意识，双赢品格是双赢人际关系的基础。打造有成就的组织，学习怎样创造双赢局面。
- 帮助学员建立“以寻求理解为宗旨去聆听别人的习惯”，训练学员掌握四种有助于聆听的管理工具。
- 通过测试学员对待人与人之间差异的态度，使学员能充分利用他人的优势，承认并尊重他们的差异。而这种态度都将对职业生涯产生重大影响。

**课程时间：**2天，6小时/天

**课程对象：**储备干部、部门经理

**课程方式：**理论讲解、心理游戏、分组讨论、老师案例示范、模拟演练、录像分析、小组工作坊

## 课程大纲

引言——变化的世界不变的原则

1. 什么是卓越的组织？如何建立卓越的组织？
2. 领导力的四个层面
3. 品格——效能之本

活动：找到 80（办法总比困难多）

4. 效能原则：产出/产能的平衡

故事启示：伊索寓言的启示

## 第一讲：做人篇——由内而外塑造自己

### 关键一：自主选择

1. 由内而外的改变模型
2. 内心和谐，照顾好自己
3. 运用四大天赋应对挑战
  - 1) 自我意识——审视自己思维、情绪、行为
  - 2) 想象力——超越当前现实，进行创造
  - 3) 良知——明辨是非、善恶
  - 4) 独立思考——不受外力影响，自行选择
4. 聆听自己的语言：从主动积极的语言开始改变自己

练习：语言的威力

### 5. 关注圈与影响圈：如何扩大你的影响圈

- 1) 可直接控制的问题处理原则
- 2) 可间接控制的问题处理原则
- 3) 无法控制的问题处理原则

### 6. 选择不同，命运不同

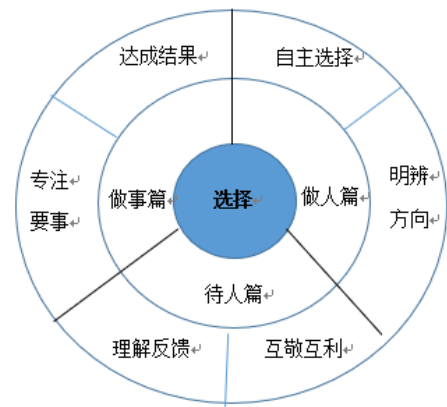
视频：杜拉拉升职记

- 1) 现场就是第一课堂
- 2) 做出独特的贡献
- 3) 刷了碗并把厨房恢复原样

### 5. 学以致用

- 1) 培养积极主动性
- 2) 你的圈子有多大
- 3) 采取行动

### 关键二：明辨方向



1. 原则经久不衰
2. 发现心中的使命

**活动：**寻找价值

3. 以终为始，先定目标

**讨论：**我们的角色和我们的生活重心，并识别自己的生活重心。

4. 幸福职业生涯四要素：才干、组织需要、激情、人际关系
5. 将意愿提升到更高的境界，引发绩效的提升

**视频：**我有一个梦想

## **6. 学以致用**

- 1) 检查你的愿景
- 2) 拟出个人使命宣言

## **第二讲：待人篇——选择合作共赢的人生**

### **选择三：互敬互利**

1. 人际交往的6模式：双赢/输赢/赢输/双输/赢/不成交
2. 开一个情感户头

**讨论：**你与员工之间这是存款还是取款

### **3. 情感户头投资7要点**

- 1) 理解他人
- 2) 注意小节
- 3) 信守承诺
- 4) 明确期望
- 5) 正直诚信
- 6) 勇于致歉
- 7) 无条件的爱

**活动：**孤岛求生

- 1) 互敬互利的反馈
- 2) 建设性地处理冲突
- 3) 面向未来的双赢的绩效互动

**行动工具：**尊重差异的测评

### **选择四：理解反馈**

## 活动：眼镜

1. 自传式回应及效果
2. 同理心倾听：先理解别人，再争取别人理解自己

## 活动：导盲

### 3. 反馈的选择：选择事实或关系式，避免评价式

#### 1) 领导者必会的事实反馈四步骤：

步骤一：我注意到了……

步骤二：结果是……

步骤三：适当停顿，待对方作出反应

步骤四：我们还能……

#### 2) 领导者要会用关系反馈七步

步骤一：当……的时候

步骤二：我感觉…….

步骤三：因为我…….

步骤四：为了讨论继续，暂停待对方作出反应

步骤五：我更希望……

步骤六：因为……

步骤七：你的意见呢？…….

**练习：**学员找到一个曾经发生的事情，用以上方法尝试与员工进行沟通，体会方式变化带来的效果

## 4. 有效地提问

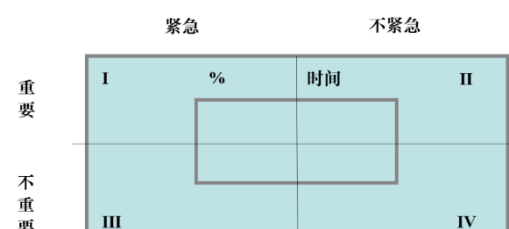
- 1) 这里：了解现状
- 2) 那里：描绘理想状况
- 3) 思路：找出可能方法
- 4) 行动：确定具体行动

**学以致用：**在工作/生活中找一个对象，尝试基于理解进行沟通

## 第三讲：做事篇——管理时间就是管理事件

### 选择五：专注要事

1. 审视自己的时间财富
2. 任务结构化：让自己高效地生活在第二象限



- 1) 先甄别要事在计划：事半功倍
- 2) 清楚知道自己的价值观并乐于实践
- 3) 不再拖延

#### **4. 精明目标百发百中:SMART**

- 1) S=Specific(明确的)
- 2) M=Measurable (可衡量的)
- 3) A=Attainable(可达成的)
- 4) R=Relevant (现实可行的)
- 5) T=Time-bound (有时限的)

学以致用 (练习)：接下去一个月的行动计划

#### **选择六：达成成果**

1. 学会甄别真正的问题
2. 创造性解决问题
3. 卓越团队特点

#### **4. 珍视差异集思广益**

- 1) 人在组织中九种团队角色
- 2)  $1+WE=FULLYI$  (个体我+集体我=完整的我)

总结：知行合一，螺旋上升