

# 职场成功与自我管理

讲师：张媛

课程纲要

## **【课程名称】 职场成功与自我管理**

### **【课程背景】**

我们正在面临一个互联网思维冲击，发展日新月异，商业模式层出不穷的时代。这是最好的时代，也是最坏的时代，在时代的瞬息万变中，员工的自我修炼与管理，是任何时代和模式下，我们必须夯实的基石，因为任何模式的落地，任何时代的变迁，都需要员工以最好精神风貌、最佳工作状态，最专业的做事方式迎接最新时代的巨浪，实现个人职场成功以及企业成长。实现上述的目标，不仅需要以良好的心态为前提，还需要良好的职业素质为基础，以更坚实的职业技能为支撑。只有关注内因才能带来最好的结果。员工不断地自我升级和成长，是企业持续发展的保障和根基。

《职场成功与自我管理》站在员工的角度，以发展的视角看待个人与企业，努力与成功，内因与外因间的关系，并通过案例讨论、视频分析等生动形式，实现参训学员意愿，思维和能力的提升。

### **【课程收益】**

- 明确职场成功与成长的关系，引导学员关注内因，升级自己

- 培养学员敬业，专业的做事方式和精神
- 改变员工的思维模式，建立积极，正能量的职场思维闭环
- 与思维闭环对应的能力闭环，重点提升时间管理，目标计划，和学习三项

关键能力

- 打破压力情绪反应机制，轻松识别，应对压力

**【课程对象】** 适合全员

**【课程时长】** 1天

## 【课程大纲】

### 第一单元：职场成功与成长

- 职场成功的要素
  - ✓ 专业
  - ✓ 敬业
  - ✓ 职业
- 成长是我们唯一的把握
  - ✓ 思维模式
  - ✓ 自我超越

- 职场成功五维模型

## 第二单元：提升职场思维

- 职业化思维闭环
  - ✓ 结果负责
  - ✓ 主动积极
  - ✓ 敬业极致
  - ✓ 双赢思维
  - ✓ 永续改进
  - ✓ 感恩心态
- 轻松化解压力
  - ✓ 识别压力源
  - ✓ 打破压力-情绪反应闭环

## 第三单元：明确职场定位

- 哈佛幸福课
  - ✓ 案例讨论：职场三个圆圈的故事
  - ✓ 兴趣 价值 能力

## 第四单元：提升职业能力

- 职业化能力闭环
- 目标与计划能力
  - ✓ 目标与领导
  - ✓ 目标的层级
  - ✓ 制定目标六要素
  - ✓ 将目标变成计划
- 时间管理能力
  - ✓ 时间管理四层级：效率-效能-效果-价值
  - ✓ 工具：找到时间窃贼——时间盘点
  - ✓ 告别拖延症
  - ✓ 四象限时间管理法
  - ✓ 循序渐进——开启线上人生
- 学习能力
  - ✓ 改善心智模式
  - ✓ 学习成长四层级