

《高效自我管理》

主讲人：许慧梅

【课程目标】

- 1、学会真正认识自我，找到自我，做好职业规划
- 2、学会高效的工作方式
- 3、培养好的工作习惯，实现自我价值

【课程对象】 企业各级管理人员与员工

【授课方式】 视频教学、案例分析、互动研讨

【课程内容】

案例导入：从就业看自我发展定位

一、职业发展与规划

- 1、确定成功理念
- 2、建设知识结构
- 3、掌握职业技能
- 4、塑造职业素养
- 5、修炼职业境界

案例：麦当劳 CEO 的成长

二、高效工作方式

- 1、目标管理
 - ◆ 哈佛调查
 - ◆ 目标的积极作用
 - ◆ 如何确定目标
 - ◆ 多树杈法
 - ◆ 6W3H

互动：设定工作目标

- 2、计划管理—凡事都善始善终
 - ◆ PDCA 实施计划
 - ◆ 标准化的管理
 - ◆ 有效计划

三、压力管理——适度最好

- 1、正确评估自己的压力水平
- 2、压力管理曲线
- 3、减压的方法

互动：一杯水的重量

四、思维创新

- 1、结构性思维
 - ◆ 结构性思维的特点
 - ◆ 结构性思维接收信息的步骤

视频分析：练习结构性思维

- 2、SWOT 分析

互动：做出自己的 swot 分析

- 3、鱼刺因果图
- 4、七步成诗—问题分析与解决

总结：利用思维导图画出自管理的计划