

从优秀到卓越

--- 《六度自我管理》学习项目

【项目背景】：

你的职场价值和话语权来自哪里？

职业生涯有哪些致命大坑？

遇到挫折和困境怎么办？

业绩增长的关键点在哪里？

遇到职业迷茫怎么办？

如何提升职场格局和智慧？

本课程适合有以上困惑的职场人士

【项目收益】：

组织层面：

增强员工认同，提升工作热情

凝聚共同愿景，统一努力方向

增强团队合作，打造组织合力

提高社会贡献，成为外界楷模

个人层面：

提升心性，强化心智

转变思维，改善行为

强大内心，柔软身段

超越自我，迈向卓越

【内容纲要】：

一、六度自我管理的逻辑模型与理论渊源

二、 维度一：利他，助你赢得支持，拥有职场价值和话语权

1. 为什么要利他？
2. 利他的逻辑：个人成长路径
3. 利他力的九宫格和三大类方式
4. 利他的践行路径：利他行动清单
5. 分享与练习：制定自己的利他计划

三、 维度二：自律，帮你建立信任，避开职业生涯致命大坑

- 1、 为什么要自律？
- 2、 自律的逻辑：职场红线
- 3、 自律力的三个层次和十项内容
- 4、 自律的应用技术：高效人士的七个习惯、时间管理
- 5、 自律的践行路径：自律行动清单
- 6、 分享与练习：制定自己的自律计划

四、 维度三：韧性，弹性灵活地面对困难挫折，转危机为生机

- 1、 为什么要有韧性？
- 2、 韧性的逻辑：小不忍而乱大谋、冲突管理
- 3、 韧性的一体两面和五大心法
- 4、 韧性的应用技术：ABCD 选择法、非暴力沟通
- 5、 韧性的践行路径：选择地图、忍耐行动清单

6、 分享与练习：制定自己的韧性修炼计划

五、 维度四：精进，提升绩效的不二法宝

1、 为什么要精进？

2、 精进的逻辑：VUCA时代自我变革管理

3、 精进力的四种方法

4、 精进的应用技术：六顶思考帽、问题机会轮

5、 精进的践行路径：精进行动清单

6、 分享与练习：制定自己的精进修炼计划

六、 维度五：专注，远离职业迷茫，塑造职业权威

1、 为什么要专注？因为专注才有专业

2、 专注的逻辑：滴水穿石、久久为功

3、 专注力的五种训练方法

4、 专注的应用技术：立体化思维结构、问题分析与解决

5、 专注的践行路径：体验专注的力量、专注行动清单

6、 分享与练习：制定自己的专注练习计划

七、 维度六：智慧，提升职场格局和视野

1、 为什么要广学智慧？

2、 智慧的逻辑：乌合之众、进化本质、领导力与影响力

3、 智慧力的一体两面与五大领域

4、 智慧的应用技术：知识管理、思考的技术、自我评价纬度、自我赋能

5、 智慧的践行路径：学习五步法、智慧行动清单

6、 分享与练习：建立自己的知识管理体系

八、学习总结与行动转化

【项目形式】：遵循 6D s 的学习发展项目法则

一、项目准备阶段：

- 1、调研企业文化和组织需求
- 2、调研学员现状和需求。

二、培训学习阶段：二天的培训学习（线上集中直播学习或现场学习）

- 1、讲师讲解理论内容、情景案例分析、视频展示、活动练习。
- 2、向学习者提供每个学习单元的方法、流程、表格、清单和模板。
- 3、情景互动演练，让学习者掌握初步的应用方法。

三、学习转化阶段：

- 1、学习者每天打卡践行，导师对学习者的进行一对一反馈辅导。
- 2、组织运营学习者社群，鼓励分享、相互激励、共同进步。
- 3、随时采集学习者动态数据，定期提供学习者行为状态评估报告。
- 4、定期组织线下或线上专题会，帮助行动转化。

四、效果评估阶段：

- 1、展示学习者学习成果。
- 2、提交《项目效果评估报告》和《每位学员学习评估报告》。

【讲师介绍】：

姚亚男老师 常驻地：上海

中国贸促会上海国际智库联盟专粗

六度自我管理版权课程所有人、开发导师

六度领导力版权课程所有人、开发导师

ERMP®专家经验萃取版权课程 认证讲师

6Ds 学习转化国际资格认证学习转化师

国家人社部一级人力资源管理师

国家人社部二级企业培训师

宁波大学 MBA 教育中心特聘讲师

国际演讲会宁波培训师分会创始人

十六年企业管理培训工作经历

已为三万多名各类企业的中高层管理者授课

上海 STA、浙江企业培训协会、江苏培联等地资深会员

主讲课程：六度领导力、六度自我管理、商务演讲