

## 《自我管理 with 团队管理》课程简介

主讲 高万忠

### 【课程收益】

1. 掌握自我管理的五大技术。通过自我管理能力的提升，练好内功，提高个人驾驭组织资源的能力，提高创新思维，增加个人工作的亮点；
2. 正确认知和定位管理者的角色与功能，帮助实现管理角色的成功转型；
3. 把握高绩效团队本质特征；
4. 认知团队建设对团队绩效的重要作用；
5. 掌握团队管理的关键方法。

### 【课程对象】

企事业单位管理干部、基层骨干

### 【授课时间】

1天（6—7小时）

### 【授课方式】

讲授（50%）、案例分析研讨（30%）、练习（10%）、视频与角色扮演（10%）

### 【课程大纲】

#### 第一讲、管理者的五项自我管理（3小时）

##### 一、心态管理：一切操之在我

1. 情商、胆量、智商
2. 情绪ABC法则
3. 担当是训练出来的

##### 二、目标管理：吸引力法则与梦想板

1. 人生动力需要使命与目标激发
2. 目标的五项法则
3. 课堂练习：年度目标、月度目标、每日目标

##### 三、时间管理：倍增效能的法则

1. 时间矩阵模型
  2. 如何克服拖延
  3. 每日的工作安排
- ✓ GTD 管理法
- ✓ 甘特图

##### 四、学习管理：让学习成为习惯

1. 唯有学习才能跟上变化
2. 学错了东西比不学习更可怕
3. 超速学习的五个步骤

##### 五、行动管理：增强行动力的六个步骤

1. 明确自己想要的
2. 放大成功的快乐
3. 放大失败的痛苦
4. 找到改变的杠杆
5. 找到更好的替代方法
6. 行动从简单到复杂

#### 第二讲、解读高效团队（1小时）

- 一、高效团队特征
- 二、团队和工作群体的区别
- 三、如何快速提升团队协作氛围
- 四、团队产生凝聚力的要件

团建活动：团队共振

### **第三讲、团队管理者角色定位与工作重心（1.5 小时）**

- 一、管理者角色定位
- 二、从“船员”到“船长”
- 三、团队不同阶段领导者的主要任务
- 四、把握工作行为与关系行为

案例分析：领导者的不同风格

### **第四讲、打造卓越团队的六大机制（1.5 小时）**

- 一、分享机制：分享让团队裂变式成长
- 二、沟通反馈机制：打造开放文化，让信息驱动管理
- 三、PK 排名机制：对抗创造独立，激发团队向上
- 四、激励机制：激发执行动力
- 五、环境机制：环境创造行为
- 六、传播机制：传播创造尊重

（注：以上内容为标准版，讲师会根据客户需求和现场情况对课程进行微调）