

自我激励

课程概要：

课程以《苹果激励》书中的自我激励为蓝本，围绕个人的自我激励能力提升为目标，设计出以个人现状为基础的自我激励知识和技巧。

课程设计主旨是尽其所能的向大家介绍一个真实客观的自我激励知识体系和应用技巧。

激励是个人、团队、组织都需要的能力，激励是一种人人天生就带有的本能和后天可习得的技能。激励是一种自我驱动力，是激发潜能、干劲的能力。拥有激励能让你我从容面对未来不确定性的挑战。

课程通过以激励的知识性、常识性、实用性、创新性的设计特点来解决大家对激励了解、掌握、期待。

知识性：结合社会学、经济学、管理学、生物学、心理学等学科知识。

常识性：通过普及激励的主要特性，向大家还原一个真实、可靠的激励内容。

实用性：从众多的激励技巧中间筛选出能现学现用、有长期指导性的激励技巧。

创新性：应用多种学科知识去论证激励的常识性，解决激励应用所遇到的问题。

课程覆盖的相关能力提升：个人职业生涯规划，执行能力，效率提升。

课程对象：新员工、各级员工均适合

课程收益：

- 1、快速理解自我激励的核心原理。
- 2、学会初步应用自我激励的关键技巧。
- 3、学会基于自身现状基础上的激励方法和积极主动的人生规划。

课程时长：2-3H

学习目标：遵循人生成长常识规律，梳理个人理想与目标、过程与结果之间的关联要素，学会在人生成长过程关键环节的自我激励方法。

课程纲要：

1. 快速了解激励与自我激励
2. 分析自我--学会看清自己的起跑线
3. 使命目标--制定切实可行的目标
4. 下定决心--围绕目标控制关键行为

5. 身心健康--良好身心是奠定行动基础
6. 奖励自己--奖赏能持续保持良好状态