

# 《疫情下的自我管理 with 习惯养成》

## 【课程背景】

疫情还未过去，工作依旧进行。2022年开春后的疫情，凶猛又持久，是更多人始料未及的；同时，今年也是我们共同抗疫的第三年，一场突如其来的疫情改变了我们生活和办公的方式。在疫情时期，每一位职场人是自己健康的第一责任人，树立和践行自我管理的理念和养成科学高效的习惯，企业的发展、组织的绩效以及其个人的成长，都有着非常重要的保障作用。

## 【课程目标】

1. 助力员工构建一套完成的自我管理与习惯养成的系统方法论。
2. 调动个人主观能动性提升个人完成工作任务的效率和执行力。
3. 增强个人与组织的凝聚力和向心力进一步构建高绩效的氛围。

## 【课程收益】

### 【组织收益】

构架一支高绩效的职业化铁军团队  
从心脑手三个维度提升员工的思维和心态  
激发团队凝聚力和责任心

### 【个人收益】

掌握一套个人成长和精进的系统方法论  
工作和生活更加高效干练避免没有头绪  
增强自身的职业化状态从赚钱走向值钱

## 【授课导师】

### 导师：张峰

- 毕业于解放军军事经济学院
- 解放军三军仪仗队原分队长
- 中共党员（15年党龄）
- 实战派团队职业化训练专家
- 北京大学总裁班特聘导师
- 原中国求索网大客户部总经理
- 原酒仙网创始元老 / 北京红峰科技CEO
- 华为、首钢、中铁建 等500强企业团队教练



## 【课纲内容】

### 第一讲：自我管理的三个核心

#### 1.心：后疫情时代心态的必备的修炼

- 1) 心态调整的黄金三句话
- 2) 心态进阶的六个阶梯
- 3) 落地工具：心态全景图

#### 2.脑：如何像上级一样思考问题

- 1) 职场直通车的三大思维
- 2) 高效思维的五大落地法

#### 3.手：高效执行是职场的立身之本

- 1) 案例：真正的执行
- 2) 执行的四大状态和五大兵法

### 第二讲：重新审视---目标驱动自我管理

#### 1. 目标的作用：案例

- 1) 世界泳坛女将罗伦斯的失败
- 2) 东京马拉松冠军的智慧

#### 2. 目标缺失的八大恶果

#### 3. 目标的五个原则

#### 4. 目标落地的六大步骤

#### 5. 达成目标最顶尖的五大策略

工具：目标承诺书

目标管理鱼骨图

### 第三讲：正能量塑造职场卓越铁军

#### 1.何为正能量，学习正能量的重要性

#### 2.塑造正能量的三个工具

- 1) 永远只关注正面
- 2) 停止抱怨和改变自己
- 3) 迎难而上主动担当

案例：正能量的心态对我们人生的有利影响

视频：激励人心的正能量

### 第四讲：百分百责任背后的三大修炼

#### 1.坚守承诺

##### ① 遵守承诺的三个纬度

##### ② YCYA 承诺管理系统

工具：指令落地辅助表

#### 2.成果导向

结果的三大误区是什么

- 1) 态度≠结果
- 2) 职责≠结果
- 3) 任务≠结果

管控结果的三大要素

- 1) 有时间
- 2) 有价值
- 3) 可考核

为什么要做结果

- 1) 结果能给企业带来什么
- 2) 结果能给个人带来什么

九段秘书的案例

3. 超强执行

行胜于言---自我执行力提升

视频：对标国旗护卫队的铁军执行力

工具：高效执行全景图

【最后】各小组代表分享总结

【工具】531 行动落地表格

注：此课纲可根据客户的具体需求做定制化开发。