

# MTP

## 管理者管理技能提升

### 一、培训对象

管理者

### 二、培训课时

3天 18课时

### 三、培训成果

- 清晰了解管理的内涵
- 有效管理沟通技巧
- 掌握时间管理矩阵
- 有效激励和授权
- 树立管理责任心

### 四、授课方式

互动讨论、实做实练、自我提升、案例导入、引导发现、讲授分析、视频播放、角色扮演总结提高、由浅入深，循序渐进，高效参与。

### 五、课程特色

#### ★ 情景式训练

- 自我觉知：解决问题最有效的方式
- 体验式：采集学员问题，老师引导或学员演练，发现问题的症结所在
- 教练式沟通：SEA（Support支持+Encouragement鼓励+Asking问责）

#### ★ 3E混合学习法

- Enjoy 乐享过程: 10%
- Experience 梳理经验: 20%
- Explore 探索实践: 70%

#### ★ 多元工具应用

- Smith, W. E. : 积极影响力®
- Alert Mehrabian : 55387 法则
- Taylor Hartman, Roger Birkman, : Colour for People®出彩真我
- Alex Cheng : 管理者领导力素质模型
- Orelaxn®个人状态管理

## 六、培训内容

### 1. 管理和领导

- 管理者的位置
- 不同层次管理者的定位与角色
- 领导商数 LQ
- 管理技能曲线
- 管理者者的 5E 角色
- 领导者素质模型

【讨论】管理者角色转变意味着什么

管理职的职责变化意味着什么

### 2. 管理者自我角色认知

- 认识您的左右脑功能
- 管理心理学理论发展史
- Colour for People® 管理者自我认知之色谱盘点
- 自我认知颜色背后的意义
- 擦亮：不同主色的工作风格和领导风格
- 调色：欣赏让别人出色的事物、习惯

### 3. 沟通管理

- 沟通的定义、过程与方式
- 沟通在组织中的重要作用
- 步骤一：三角积极沟通：55387 法则  
【讨论】有效发送信息技巧  
【应用】微信沟通的注意点
- 步骤二：弹性的语言
- 步骤三：积极聆听：接受、解读、理解、反应  
【应用】聆听的层次  
【自我测试】倾听能力的测试  
【活动】听与说
- 步骤四：苏格拉底法则  
【活动】开放式和封闭式问题练习

### 4. 时间管理

- 时间管理的定义
- 时间管理的三个关键词：效能、效率、勤恳

- 时间管理的常见误区
- 时间管理矩阵
- 【案例】 忙碌的主管

## 5. 目标管理

- 目标的含义
- 期待影响理论
- 为什么要有目标
- 目标管理实施
- 目标分解

## 6. 冲突管理

- 冲突管理 1-冲突解决
  - ◇ 冲突的定义
  - ◇ 团队冲突的迹象
  - ◇ 团队冲突的过程
  - ◇ 团队冲突中的影响因子
  - ◇ 团队冲突与绩效
- 冲突管理 2-汉堡包法则
  - ◇ 团队中的认可和赞美
  - ◇ 团队中的批评技巧

## 7. 激励管理

- 激励的含义与实质
  - 加强和激发动机
  - 激励在管理中的功能
- 员工激励的误区
  - 把激励和奖励划等号
- 马斯洛的需要层次理论在员工管理中的应用
  - 【讨论】 团队成员想要什么？
  - 金字塔人-马斯洛需求层次理论
- 管理者的激励菜谱

## 8. 授权管理

- 授权的概念
- 授权的缘由
- 授权过程的五个步骤

- 授权中的权责问题
- 授权的有效方式
  - 职位权力
  - 非职位权力

## 9. 团队管理

- 团队的构成要素 5P
  - 团队目标的设定
  - 群体和团队的区别
  - 高效团队构建的过程
  - 团队管理和合作的四大基础：RCCD 法则
  - 高效团队的基本特征
- 【活动】极速 60 秒
- 团队合作的障碍

## 10. 压力管理

- 什么是压力
    - 【头脑风暴】压力带来的感受和后果
  - 常见的自发压力反应
  - 压力来源（外部压力源/内部压力源）
    - 【心理测试】管理者的心理承受力指数
    - 【心理活动】生活工作中的应激事件排序
  - 不同主色伙伴的压力来源分析
    - 【讨论】没有压力是最好的吗？
  - 压力的正面作用和负面影响
  - 如何应对压力
    - ① 直面问题：不同主色伙伴的解压秘诀
    - ② 转换观念：橄榄球定律
    - ③ 自我训练：文件筐测试/运动训练
- 【心理活动】渐进性肌肉放松步骤

## 11. 情绪管理

- 什么是情绪？
- 情绪与性别/色彩的排列的关系
- 了解不同主色的正性情绪和负性情绪
- 情绪影响理论
- 转化情绪之前奏曲
  - ① 我现在有什么情绪
  - ② 我为什么会有这样的情绪
- 转化情绪之主题曲

- ① 艾利斯-情绪 ABC 理论
- ② 冷静几秒钟
- ③ 威利·卡瑞尔万灵公式
- ④ 同频同率、先跟后带
- ⑤ 认识微表情
  - 【测试】微表情识别能力
- ⑥ 鉴其表、听其声
- 转化情绪之片尾曲
  - ① 敲小鱼际法
  - ② 健脑操
  - ③ 呼吸法

## Orelaxn®欧瑞思管理者个人状态管理

- ◇ 开始灿烂旅程的修行 **Embark**
- ◇ 开启命运之门的魔钥 **Enlighten**
- ◇ 开创幸福人生的能量 **Enable**

### ● 简介

源自欧洲的个人状态管理体系 Orelaxn®欧瑞思®以心理学、管理学和社会学为基础，从**积极心理资本**、**积极自我认知**、**积极环境打造**和**积极职场意义**四个维度形成了一整套提升个人和组织状态的实用方法，认识自己，完善自我，理解他人。充分利用个人状态和企业发展两个半球体分化方式，实现有效教学及快速转化。

### 企业状态系统服务



Orelaxn®不只是情绪控制或者心灵成长，它还包含了很多内容：让自己更乐观、更自信、更有行动力、有强大的意志力、有良好的人际关系、有更明确的人生目标等等。这些积极心理资本相辅相成，完整而又科学地分析影响个人状态的要素，全面地提升个人和组织的状态。

Orelaxn®提供经过精心简化的因果关系和方法，便于理解吸收，并通过练习达到持久稳固的效果。不仅用于提高个体的状态，而且由这些个体组成的团队、企业甚至整个社会也都能因此而得益。

## ● 收益

- 强化您的积极心理资本（自信、乐观、韧性、意志力等）
- 让您的生活和工作变得更有意义
- 了解您自身的优势及发展方法
- 改善您的人际关系，打造积极环境
- 提高您的幸福指数