

# 遇见更好的自己

## ----自我管理驱动

主讲老师：杨洪波

### 课程背景：

历史上的伟人——拿破仑、达芬奇、莫扎特——都很善于自我管理，而这在很大程度上也是他们成为伟人的原因。组织如何快速适应未来，而个体如何不断满足组织需求，这都源于组织中个体的良好发展。所以，自我管理成了组织和个体最大的挑战。

**自我管理是职场成功的基础和前提，是实现人生理想的基石。**

- ◇ 不能管理自我，何谈管理他人、管理人生？
- ◇ 怎样才能实现快速成长进步？
- ◇ 如何改变职业规划不清晰的现状？
- ◇ 如何面对工作中的压力和负面情绪？
- ◇ 怎样成为高情商的管理者？

本课程旨在实现员工从优秀到卓越的升级目标，分析自我管理、自我驱动的重要性，通过“管理者要正确地做事情、让员工心甘情愿地追随、职业素养管理、心态管理、时间管理、情绪压力管理”几方面帮助员工成长进步，提供了实用的方法和工具，助您成为卓越的自我管理者、优秀的企业领导者和成功的人生掌控者！

### 课程收益：

- ◇ 了解从优秀到卓越的必经之路；
- ◇ 掌握情商对管理者的重要性，学习情商的五个内涵；
- ◇ 学习怎样才能让员工听你的？
- ◇ 认识到态度决定一切，态度比能力更重要；
- ◇ 掌握时间管理的要事法则----四象限法；
- ◇ 学习情绪管理五种治本方法
- ◇ 认识到提升职业素养势在必行；
- ◇ 培养积极心态、激发自身潜能、快速成长进步；
- ◇ 学习从“把事情做正确”到“正确地做事情”的管理升级。

### 课程特色：

- ◇ 实用性与趣味性的完美结合，寓教于乐，深入浅出、善于和学员互动、亲和力强，幽默风趣；
- ◇ **1/3 理论讲解，1/3 模拟体验，1/3 互动分享；**
- ◇ 以学员为中心，在模拟中学习，在互动中学习，在体验中学习。

**课程受众：**高潜员工、储备人才、后备干部、基层管理者，中层管理者。

**课程时间：**1天（6小时/天）

### 课程大纲：

#### 第一章、为什么要自我管理？

**【讨论】“别人家的孩子”好在哪里？**

##### 一、管理者要正确地做事情

- 1.管理者要正确地做事情（有方法、有技能、有经验；识人、培养、授权）
- 2.管理者要不断学习进步（职场的7/2/1学习法则）
- 3.管理者要修炼高情商（智商决定是否被录用，情商决定是否能提升）  
情商的五个内涵：自我认知、自我管理、自我激励、认知他人、和谐人际

【模拟体验】潜能

【工具】情商测试分析

## 二. 怎样才能让员工听你的？

1. 管理者有哪些权力？
2. 真正让员工愿意无条件追随的是什么权力？

【案例】晋文公攻原得卫

3. 以身作则、品德高尚

【案例】任正非考察市场

4. 勇于担当，责无旁贷

- ① 对自己及家人负责；

【案例】绝不丢下一个兄弟

- ② 对企业客户负责；

【讨论】帮忙出错，谁之过？

- ③ 对职业生涯负责；

【案例】野田圣子的故事

- ④ 对社会国家负责

【案例】姚明硬气的一句“我！”

## 三. 从优秀到卓越必须实现自我管理

【讨论】绿皮车和高铁主要差别在哪里？

1. 自我管理是管理的最高境界

【讨论】你喜欢管理者的哪个层级？

2. 自我管理是职场从业者的必修课

【案例】最牛女秘书

3. 自我驱动、超级主动

【讨论】为什么他们减肥成功了？

## 第二章、哪些方面做好自我管理？

### 一. 职业素养管理

1. 职业化的一个中心----以客户满意为中心  
谁是客户？如何让客户满意？

【案例】客户换销售人员的理由

2. 打造团队----团队协作才能缔造可能对团队负责

【模拟体验】不可能的任务

3. 职业化的行为规范----习惯的力量

【案例】处处受益的小习惯

4. 职业道德--维护公司利益、为公司、客户保密

【案例】不肯泄密的工程师

### 二. 心态管理

【案例】态度决定一起----米卢

【工具】ABC理论

1. 心态决定能力

【案例】“逃生帝”的奇迹

2. 心态决定命运

【案例】爱笑的人运气不会太差

### 3.态度掌握在自己手中

#### ① 让自己成为家里人

【案例】过“门”

#### ② 向内看问题

【案例】辞职到升职

#### ③ 做问题的解决者

【案例】请给我你的答案

#### ④ 当下即最佳

【讨论】你“出卖”过自己吗？

## 三 . 时间管理

### 1. 人生最重要的管理

【模拟体验】生命的长度

### 2. 要事法则

【工具】时间管理四象限法

### 3. 效能--效率--勤奋

【工具】效益公式

## 四 . 情绪压力管理

【模拟体验】吹气球

### 1. 舒缓压力—学习减压技巧

#### ① 专注目标，应对问题

【案例】猝然临之而不怒的李彦宏

#### ② 调试压力、放弃完美

【案例】悲剧历历在目

#### ③ 适度宣泄、快乐是自找的

【案例】大学校园里的解忧杂货铺

【工具】数数法，按摩快乐的穴位

#### ④ 提升抗压能力

【案例】南瓜实验

### 2. 做自己情绪的主人

#### ① 正确认知情绪

【案例】医疗事故后的律师

#### ② 操之在我

【案例】兰博基尼的崛起

#### ③ 冷静三思

【案例】李世民与魏征

#### ④ 改变思维，调整心态----重要的是改变

【案例】车祸未遂的启示

#### ⑤ 长期坚持，形成习惯