

数字化时代个人效能提升

---讲师 徐栋梁

【课程背景】

每天工作一大堆，怎样处理才能使工作处理效率最优化，在有限时间处理更多事情，既能多做理财营销，又能及时处理其他客户的需求。工作如何分轻重缓急，工作计划如何与实际工作完美结合？

时间管理能力较强的人，可以利用有限的时间创造出无限的工作绩效；而时间管理能力差的人却可能空耗时间，甚至影响团队与企业的效率与效益。这就是为什么有些人天天加班却总是完成不了工作，而有些人却能利用上班时间就创造出良好工作效益的重要原因！为此，本课程从时间管理问题谈起，与学员一起分享时间管理的经验，讨论和提出时间管理的相关方法技巧。

【课程目标】

- Ø 建立时间管理的观念与意识；
- Ø 有效规划时间区，将时间进行分区管理；
- Ø 学会统筹工作的高效工作方式；
- Ø 修炼职场沟通技巧与方法；
- Ø 平衡压力、化解情绪，构建和谐职场关系型；
- Ø 学会解决问题的关键方法与逻辑，学会透过现象看本质。
- Ø 掌握职场非职权影响力构建与释放的方法和工具
- Ø 通过大量案例和现场实操 打开认知，掌握工具；助力实现高效人生

培训对象：新入职员工、骨干、后备干部、基层管理者、期望个人效能提升的社会人士等
授课方式：

课堂讲授 50%+案例分析 30%+小组讨论 20%

课程时间：

2天（12小时）

课程大纲：

第一章：做一个自律且目标清晰的人决定你的事业宽度

目标与时间管理

1、制定计划的能力

- ✚ 计划的含义
- ✚ 缺乏计划引发的问题
- ✚ 制定计划的技巧：目标设定的 SMART 原则、5W2H 法则、甘特图
- ✚ 目标落实
- ✚ 目标改进
- ✚ 工作目标分解方法与逻辑
- ✚ 案例演练

2、时间管理的能力

-
- ✚ 时间管理的重要性：成本测试
 - ✚ 四代时间管理方法
 - ✚ 高效时间管理的 6 个工具
 - ✚ 职场时间管理工具与技巧
 - ✚ 工作统筹的方法与技巧
 - ✚ 视频+案例演练

第二章：高情商的人一定会沟通与处理各种人际关系 高效沟通与和谐团队人际关系打造

1、高效沟通的能力

- ✚ 沟通认知
- ✚ 沟通的障碍
- ✚ 沟通的黄金法则
- ✚ 沟通的四大技巧：察、问、听、反馈
- ✚ 向上与平行沟通管理

2、和谐团队人际关系打造

- ✚ 人际关系的内涵
- ✚ 改善人际关系必须摆脱的三大观念
- ✚ 人际冲突产生的原因
- ✚ 人际关系的分类
- ✚ 如何处理组织内/外部的人际关系

3、自我情绪控制力

- ✚ 丹尼尔·戈尔曼情绪管理模型
- ✚ 情绪管理的五大认知
- ✚ 识别你的情绪
- ✚ 情绪管理的 ABC 理论
- ✚ 个人情绪管理的 6H4AS 工具
- ✚ 个人情绪调节的方法
- ✚ 视频+案例演练

第三章：高效能的人一定善于解决问题

一、提升管理效率的问题解决之道

1. “没有问题”就是最大的问题
2. 问题就是“应有状态”和“现状”的差异

解决问题的基础是“发生型”和“设定型”

1. “未来指向型”引发创新
2. “未来指向型”要有明确的“想法”

二、解决问题的 8 个步骤

STEP1 明确问题

1. “先决定问题”和“先决定对策”都是错误的
2. “想解决”和“应解决”

-
3. 发现问题的 7 个视点
 4. 问题存在于混乱和困扰的地方
 5. 聚焦问题的 3 个视点
 6. 用“数据图标”来可视化问题
 7. 最初可以“设想”

STEP2 把握现状

1. 分解问题
2. 寻找数据的“偏差”
3. 用“三现法则”找出问题点
4. N 个还有吗

STEP3 设定目标

1. “应有状态”与“目标”不同
2. 用数值表示目标

STEP4 找出真正的原因

1. 重复 5 次“为什么”
2. “真因图”
3. 确认“原因”的 3 个要点
4. 寻找“真正”的真正原因
5. 不要把“真正的原因”推给别人

STEP5 ~ 7 建立对策并实施

1. 提出尽可能多的对策
2. 决定对策的优先顺序
3. 速度！速度！速度！
4. 百行不如一果
5. 确认效果要严守期限
6. 除了结果之外还要确认“过程”

STEP8 固定成果

1. 固定成果
2. 共享工作的“过程”
3. 解决问题没有尽头

参训学员问题收集现场解决（可提前收集学员问题）

【提供工具】

工具 1：问题筛选矩阵

工具 2：问题分解法

工具 3：帕累托图

工具 4：SMART

工具 5：逻辑树

工具 6：鱼骨图

工具 7：MECE

工具 8：头脑风暴

工具 9：甘特 Gantt 图

第四章 释放个人影响力助力职业成长

一、非职权影响力的认知

1、了解人的思维及心理特征：

✓行为---观念---结果

案例：销售部的人为什么不打卡？

✓生存---价值---精神

案例：你的幸福感指数高吗？

✓内求---正能---主动

2、激发是非职权响应的关键

3、情绪在非职位影响力中的作用

✓情绪智力的原理

4、欣赏是非职位影响力的核心

✓欣赏练习

5、信任是非职位影响力的基础

二、非权力影响力塑造五步法

1、营造氛围

✚ 移情技术

- ✦ 有意识的使用肢体语言
- ✦ 小心使用术语
- ✦ 维护自尊 加强自信
- ✦ 坦白自我感觉或示弱

2、探寻观点

- ✦ 开放式与封闭式提问
- ✦ 梅塔语言级逻辑
- ✦ 基于团队环境的思考逻辑重塑
- ✦ 团队合作中探寻观点的六大提问技巧
- ✦ 深入交谈提问技巧
- ✦ 选择方案提问技巧
- ✦ 突破障碍的提问技巧
- ✦ 归责分析提问技巧
- ✦ 逆转坏消息的提问技巧

1、同理心诊断

- ✦ 基于同理心建设的4个黄金法则
- ✦ 倾听的技术
- ✦ 自传式回应技术
- ✦ 回应的基本方法与逻辑
- ✦ 各种情境下的回应技巧
- ✦ 同理心共振底层逻辑

2、处理冲突

- ✦ 冲突业绩曲线
- ✦ 找到根源
- ✦ 探寻异议的根源
- ✦ 处理异议
- ✦ 处理异议的5种方式

3、达成一致

- ✦ 人际关系的五种思维模式
- ✦ 成功的三个层次
- ✦ 实施双赢技术的流程

探寻想要背后的需求---分清实际需求和个人需要---针对两种需求陈述方案的利益

案例+演练

问题答疑与交流分享

徐栋梁老师简介

核心资质：

- 中国人民大学硕士研究生
- 壳牌中国人力资源经理&组织发展总监



-
- 马石油 CHO
 - 上海鲸工网 HRVP
 - RAST 驿站（互联网社群 o2o）创始人
 - 华为生态大学高级讲师、高级咨询师
 - 青岛大学总裁班人力资源讲师
 - 中国海洋大学 EMBA 班管理实战专家
 - 高级人力资源管理、二级心理咨询师
 - 18 年人力资源、企业运营管理经验
 - 10 年培训经验
 - 国际职业培训师行业协会认证高级讲师

讲师经历：

徐栋梁老师曾任职于壳牌中国、马石油、上海鲸工网工业品领域 B2B 平台、山东拉思特驿站社区 O2O 公司、中智、经邦股权等知名企业人力资源高管、合伙人、高级项目经理等职务。

有近二十年的管理实战经验，十五年人力资源总经理、HRVP、高级咨询师从业经历，精通人力资源体系的各个环节，具备专业的分析、判断、处理问题的实战能力。十五年的外资企业、互联网企业、国内大型民营企业的实战经历，管理过 20000 人的规模的企业集团人力资源全面工作，有着丰富的企业变革、创新、从 0 到 1 的管理实战经验。

擅长人力资源体系建立，OD、TD 与 LD 体系建设，组织诊断与战略变革梳理，差异化薪酬定位与管理、绩效管理技术、三支柱变革等；企业管理方面擅长团队管理、企业变革与创新管理、管理者思维与工具提升、国有企业变革管理、团队执行力打造等多方位的课程、咨询辅导并落地实施。

核心研究：企业人力资源管理、中基层管理

主讲课程：

1、人力资源管理系列：《UVCA 时代的组织发展与变革》《UVCA 时代下的组织能力提升》《打造赋能型组织——组织发展与人才培养》《工作分析与人岗匹配原理及工具实操》《金牌面试官》《六维动态差异薪酬福利体系设计与落地》《全面薪酬激励与设计》《劳动用工政策与法律风险防范》《企业用工风险与防控实操》《非人力资源经理的人力资源管理》《企业“无痛”人员优化策略》《组织效能诊断》《人才盘点与梯队建设》《敏捷绩效管理》《绩效技术训练》《大数据人力资源管理》《OD 速成记——组织发展总监全维度塑造》《TD 应该这样做》等

2、管理实战系列：《中高层管理者角色认知与技能提升》《中高层领导者领导力提升训练》《打造高绩效组织——绩效管理如何有效落地》《OKR 关键目标分解法》《阿米巴经营

激励》《员工有效激励与授权管理》《新时代双赢模式员工关系管理》《行为管理情景高尔夫》《情景高尔夫---教练和辅导》《以成果导向的员工激励与辅导 ---教练式辅导》《问题分析与解决》《业务领导力---战略与执行的力量》《职业化能力提升》《执行力密码---打造团队执行的法宝》

3、实战微咨询系列：《任职资格体系搭建项目》《岗位胜任力模型搭建项目》《岗位价值评估与分析项目》《OKR 体系搭建项目》《关键人才盘点与梯队建设项目》《内部人员晋选拔项目》《战略厘清梳理分析项目》《三支柱建设项目》《薪酬、绩效体系建设项目》

4、政策、国企改革系列：《国有企业改革市场洞察与业务模式创新》《国有企业改革与新能源战略》《国有企业改革重点问题分析与探讨》

《国企改革下的人力资源三项变革设计与落地》《国有企业薪酬市场化管理与中长期激励设计》

授课风格：

1、授课内容：徐老师曾就职于世界 500 强外企、大型民营企业、互联网企业，并有互联网企业创业经历，在 15 年的职业发展和创业历程中，对人力资源管理有着自己独特的管理思想和管理技巧，具有全球化眼界与思维，对中国民营企业人力资源管理现状有着深刻的理解，并能解决实际方案。在企业管理和股权设计方面有着丰富的实战经验，授课内容以实战干货为主，针对企业客户与学员的实际状况，诊断培训的实际需求，定制化设计独特的培训方案，以“深入浅出、学以致用、逻辑清晰、超强的亲和力”著称，采用视频观赏、小组讨论、案例分析、团队共创、角色扮演、相互点评等丰富的授课形式，有效调动课堂的气氛和把控现场学员状态，帮助企业创造最大绩效。

2、注重实效：实效性、可萃取是徐老师授课的灵魂，也是徐老师授课的基本原则，所有课程中均会提供相应的工具 和方法，相关案例解读及现场实操演练。注重现场与学员互动，根据所讲知识点解决学员实际工作中存在问题。

3、课堂气氛：徐老师授课集幽默、趣味、故事于一体，让学员在欢声笑语中感觉道理，体悟管理真谛，在课程中学员可以轻松愉快的与徐老师进行沟通、互动讨论，快乐中学习，学习中成长。

4、课后辅导：学员在实际工作中有授课相关问题，可以随时找到徐老师进行实际工作的辅导，保证学员可以真正做到学以致用。

部分合作客户：

通信行业：

北京电信、河北移动、贵州电信、西安移动、襄阳联通、眉山联通、四川移动、克州移动、和田联通、深圳电信、青岛电信、常德电信、安徽联通、湖北中移、泰安移动、洛阳联通、合肥移动、新疆奎屯移动、烟台移动、齐齐哈尔联通、沈阳移动、辽宁电信、海南联通、杭州电信、广西铁塔、合肥华为等

能源行业：

国家电网、南方电网、登州电力、华能、中石油、中石化、加拿大石油、泰石油、港华燃气等

金融行业：

银行：平安银行、农业银行、浦发银行、青岛农商行、齐商银行、西安建行、上海招商、深圳兴业银行、河北农商行、济南招商等

保险：平安车险、平安金融（深圳）、人保财险、民生保险、太平洋保险（北京）等

投资机构：黄淮海投资、松禾资本、青橙资本、上海子济资本、青岛创投基金等

交通运输行业：

东航、南航、深航、山东高速、招商局、森达美港运、顺丰、中通、EMS等

实体产业：

老尹家海参、上海道一生物、Rainbow(润丰股份)、LAFARGE、北京东方园林股份、南山集团、华盛江泉集团、马克西姆化工、山东海虹物流、爱尔眼科、明润视光连锁、澳柯玛、可口可乐、中国万达、山东长白本草、银色世纪、绿城（山东）、老百姓大药房、麦田、青岛蓝海域、明德物业、欧雅壁纸、中国水电八局、昌新鞋业、深圳赛菲尔珠宝、惠发股份、青岛啤酒、希杰食品、珍奥集团、诺得益轮胎、PYUA、倍亿得、欧力士、长城汽车、北车、东方钢帘线、滨农集团、龙安泰环保、烟台弗吉亚、时代青海、西部矿业、中核聚能热力、山东能源集团、陕西松瑞医药、登升安防、北京首钢国际工程、深圳光明建设集团等

互联网、新零售、IT及政府机构

便利蜂、易久批、找煤网、化纤汇、曹操送、四季影视传媒、滴滴、京东物流、驴妈妈、京东贝全、360、华为终端门店、workday、盖雅工厂、聊城大学、潍坊税务、山东高速、山东中外运、山东保安集团等等

授课现场剪辑（部分）：



盐城国电绩效管理实操训练班



四川移动 任职资格体系搭建工作坊



襄阳联通非人+领导力培训



财智光华商学院 中高层管理者管理能力提升



西安移动业务领导力培训



咪咕科技 面试技术与背调技术训练



华为安徽技术团队 教练式管理培训



深圳兴业银行考核与薪酬激励机制重塑



阳泉移动 绩效管理如何有效落地



陕西铁通执行力打造+绩效管理能力提升



朝阳联通 储备人才管理能力提升



南航北方公司 管理干部阿米巴经营实战



绵阳移动骨干转型综合能力提升



鄂旅投资集团人才盘点与梯队建设培训



平安银行组织能力提升培训



海南移动 MTP 管理者角色认知与技能提升训练



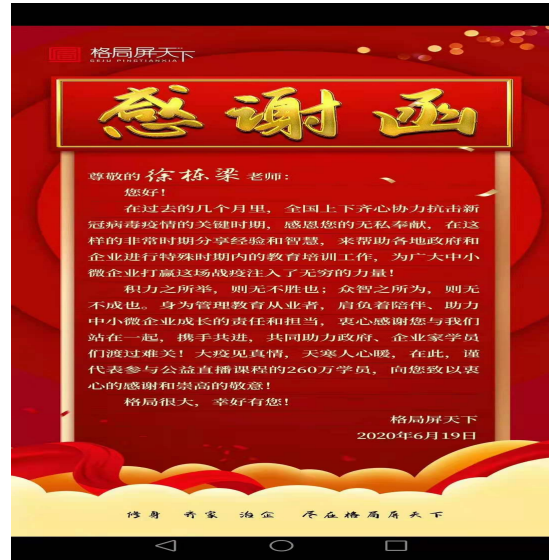
安徽铁塔：情景管理高尔夫---向下管理



连云港核电 关键任务管理与管理创新

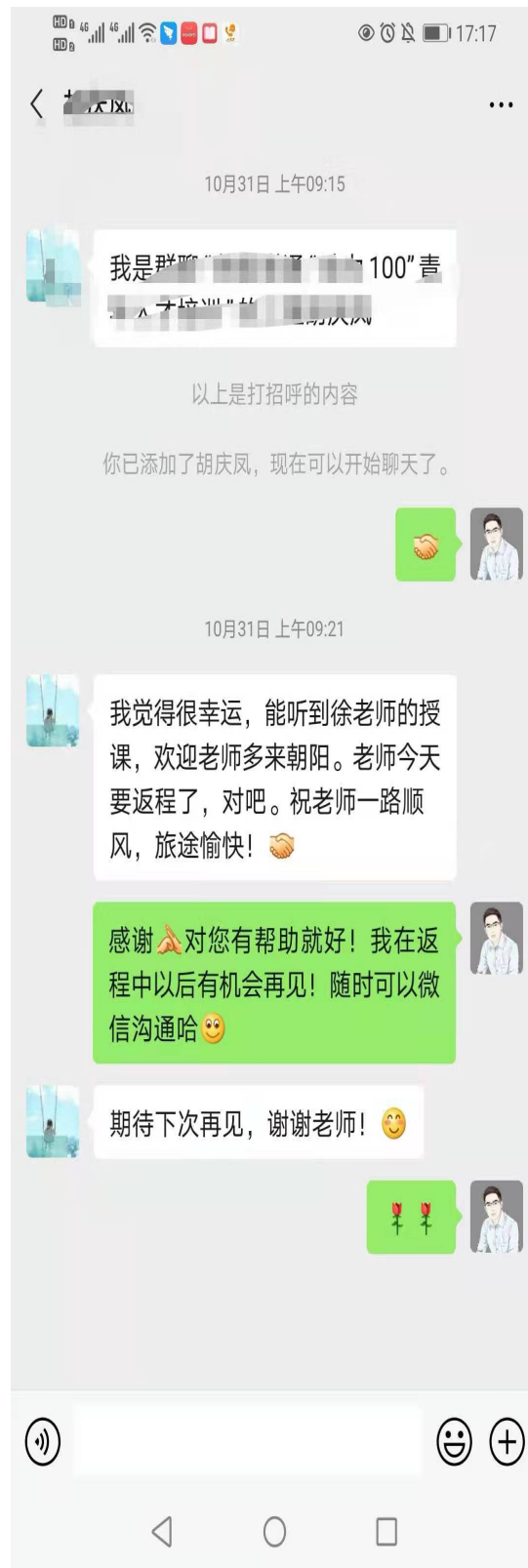
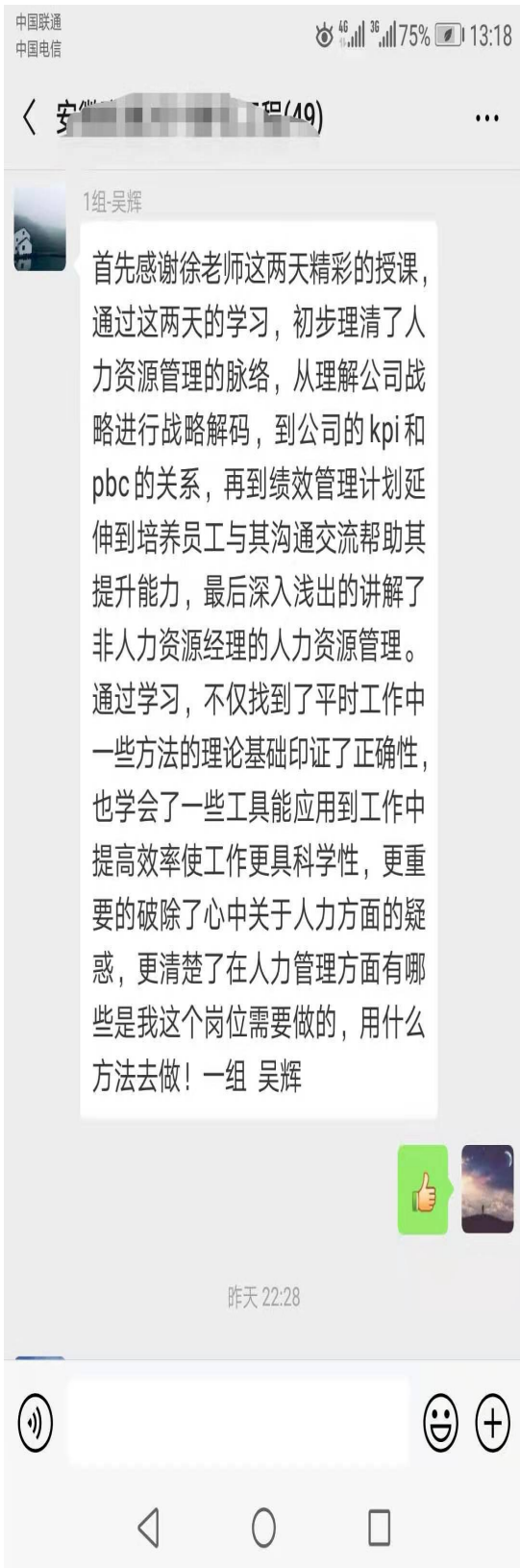


企业评价



机构评价

学员反馈



课后辅导

