



# 青年干部角色定位及关键能力提升

## —— 职业定位 解决问题 高效工作 管理沟通 ——

### 【课程背景】

一个人，脱离了团队，他的能力即使再无穷，也是有限的；而一个团队，却能够散发无限的力量。一个好的管理者，能够把羊群散发出狮群的战斗力的。然而，当一个管理者从“单打独斗”到团队作战，还不具备丰富的管理经验的时候，难免会分身乏术。这时候就需要从心智和技能上快速双提升，以适应企业中团队管理的需要。

本课程从管理者及骨干员工的【角色、思维、高效、管理】四维度，提炼出青年干部所需的关键能力，并结合引导技术，通过实际场景演练，迅速提升职场管理战斗力。

### 【课程收益】

- 1、了解生涯发展特点，立足自我现阶段职业定位，规划职业生涯。
- 2、掌握问题分析解决的4步骤，并清晰行动方案。
- 3、掌握高效时间管理的原则及技巧，应用于实际工作中。
- 4、掌握教练式管理沟通，提升自我在团队中的领导力。

【学员对象】中基层管理者、青年骨干员工

【培训时长】1-2天（6小时/天）

【授课方式】结合管理心理学、引导技术、教练技术，采用体验式教学方式，在课程中融入小组讨论、个案演练、情景模拟、角色扮演等，避免生涩理论，





通过各项方法的刻意练习，使学员在练中学、学中用，从而让学员真正掌握表达与汇报的技巧。

## 模块一、角色——找准个人职业定位

**【价值说明】**本模块帮助学员立足于当下所处的职业阶段，反思人生状态，找寻发展的规律，规划自我职业生涯，找准个人在企业中的职业定位，对未来树立坚定的信心与渴望。

### 1、职业生涯路径的特点

- 1) 择业期的迷惑：认不清自己的爱好与职业的关系
- 2) 可选择的职业道路方向及所需具备的能力特质
- 3) 一步步上升的职业路径和规划

### 2、从英雄之旅规划自己的职业生涯

- 1) 学习人生角色升级的一场旅行
- 2) 清晰个人所处的阶段，应该负责的事情
- 3) 应对下一阶段袭来的变化须具备哪项能力
- 4) 英雄之旅的 12 个不同位置带来的职业思考

平凡世界、冒险召唤、前路迷茫、遇见智者、启程上路、结伴同行、

潜心修炼、严峻考验、得到嘉奖、回去的路、满血复活、满载而归

### 3、职业发展自我思考-逻辑六层次

- 1) “上三层”思考与驱动
  - 愿景：职业梦想、岗位目标
  - 使命：职业动力/岗位价值是什么？
  - 价值观：自我价值观与企业价值观的匹配（诚信、责任等）





## 2) “下三层”对应与支撑

- 能力：（岗位所需）能力现状及能力提升思考
- 行为：自我行为反思及规划
- 环境：（现状）社会环境、行业环境、企业环境、个人环境

## 3) 职业名片塑造

- 客户群体-我能帮助谁？
- 价值服务-我给他人带来什么价值？
- 渠道铺路-怎样宣传自己和交付服务？
- 客户关系-怎样和客户打交道？
- 重要合作-谁可以帮助我实现目标？
- 成本结构-我要付出什么？

## 4、提升个人在企业的职业适应度

### 1) 提升职业能力

- 定目标-找差距-做计划-调结构

### 2) 明细职业要求

- 勤沟通-深观察-看趋势-跟导师

### 3) 提升职业回馈

- 观全局-看长远-先调查-再要求

### 4) 满足个人需求

- 明需求-找重点-调方式-寻资源





## 模块二、思维——工作就是解决问题

**【价值说明】**思维决定了我们面对问题、分析问题、解决问题并做出决策的不同方式。本模块将从思维的底层入手，让学员系统了解影响我们思考和决策的因素，从而产生觉察，从底层心智进行成长启迪。

### 1、影响思维的因素

#### 1) 文化差异

- 东方思维：系统论（逻辑关系）
- 西方思维：分解论（二维矩阵）

#### 2) 人际互动影响

- 自我、他人、情境对思维的影响
- 思维与三观的关系

### 2、工作中的问题分析

#### 1) 问题的界定

- 问题的来源
- 问题的定义（去伪存真）

**【引导共创】**学员从实际面临的问题出发，学会对自我真正问题的界定。

#### 2) 问题归类

- 恢复原状型
- 防范潜在型
- 追求理想型

**【小组练习】**针对自我不同类型问题，找到解决方向。

#### 3) 原因分析

- 鱼骨图
- 二维矩阵

### 3、解决方案呈现

- 1) **【视频解读】**央视路演节目，让学员感受结构逻辑的重要性





## 2) 梳理结构五步法

- 盘点-体现思维的深度和广度
- 分类-须遵循三大原则
- 聚焦-提炼重点、围绕中心
- 排序-让你的逻辑更能被听众理解和接受
- 链接-吸引听众注意力的 SCQA 法

【小组练习】每讲一步，小组操作练习一步，从‘知道’转化为‘做到’。

## 3) 逻辑思维呈现过程

- HOW 树 与 WHY 树
- 归纳推理 & 演绎推理
- 【小组讨论分享】：归纳推理与演绎推理之间的选择

# 模块三、高效——时间价值呈现最大化

【价值说明】基于青年干部的工作场景特点，帮助学员树立长远规划意识与可持续产出的高效能意识，提供简单易行的落地方法与技巧，提升团队管理效率。

## 1、时间管理=管理事件

- 1) 效率（单位时间产出） & 效能（可持续产出）
  - 【小组分享】时间都去哪儿了？
- 2) 时间管理的本质是：基于目标的价值观选择
  - 【案例分析】晚饭的安排

## 2、找到生活和工作的重心





- “压力人”重要紧急
- “从容人”重要不紧急
- “无聊人”紧急不重要
- “无用人”不紧急不重要

### 3、经典的“土豆番茄炖青蛙”法

- “土豆”To do list：日历-最实用的时间管理工具
- 番茄工作法：用 20%的精力搞定 80%的任务
- “吃掉那只青蛙”：如何确定一天中最重要的事

### 4、管理中的授权

- 1) 授权的原则
- 2) 可以授权的事件
- 3) 授权的过程把控

【案例讨论】张经理的一天

### 5、效能提升的三维习惯养成

- 如何统一管理所有的事情：记事-计划-计时（合理控制可行计划）
- 如何推进和坚持一件事：切分-打卡-记录（蛋糕切分法/三条命坚持法）
- 如何核验每天的时间：早睡早起-健康饮食-学习锻炼

## 模块四、管理——用沟通提升领导力

【价值说明】针对以往造成沟通不畅的因素，找出自身沟通中常出现的根本性





问题，并掌握针对不同原因找到对应的解决方式，从而提升管理中的领导力提升。

## 1、管理沟通中的情绪阻抗

### 1) 信息阻抗——“我不清楚”

- 认识乔哈里窗矩阵
- 扩大二象限“我知你不知”的重要作用

【互动练习】童年的那一点不快乐

### 2) 价值观阻抗——“我不喜欢它”

- 解析“价值观”概念：它对你重不重要
- 价值观体验：真相猜猜猜

【小组练习】场景沟通破解练习：你需要它！

### 3) 性格阻抗——“我不喜欢你”

- 行为风格介绍

【视频解析】各行为风格典型特点识别

- 适合不同性格的沟通破解模式

【漫游挂图】引导工具学员共创沟通模式调整

- 团队成员沟通模式匹配解析

【课堂演练】《团队成员一览表》

### 4) 能力阻抗——“我不能，我不会”

- 共创：提升能力的破解方法
- “五步脱困法”提升心智模式练习
- 管理中的激励赋能





## 2、管理沟通中的“听”与“说”

### 1) 同理心倾听

- 拆词解读“倾”——通过外显感官感受，让对方知道你在关注他
- 拆词解读“听”——需要听到的三项内容：事实、感受、意图

### 2) 情绪的觉察与接纳

- 【体验活动】情绪颗粒度了解情绪分类及不同人的情绪体验
- 【小组练习】“你能看出我的…吗？”情绪觉察，提升情绪敏感度
- 负向情绪的正向价值

### 3) 情绪的表达与管理

- “说”情绪，不“做”情绪
- 基于情绪 ABC 原理的思维转换方法

### 4) 沟通工具：ORID 焦点讨论法

- O-用数据说明，不用评判和引发对方情绪的词语；
- R-表达自己内心的真实感受，让对方理解自己产生共情；
- I-引发对方思考，聚焦在问题、目标、观点、方法上；
- D-落实到具体行动计划（“三化”原则）。

【情境案例练习】：

- 把高难度的工作交给老员工
- 跨部门沟通（场景待拟定）
- 与绩效不达标的员工沟通
- 假期加班





——【整体答疑，总结提高】——

以上内容可依据组织需要进行调整，课程练习可结合企业实际。

[End]

