

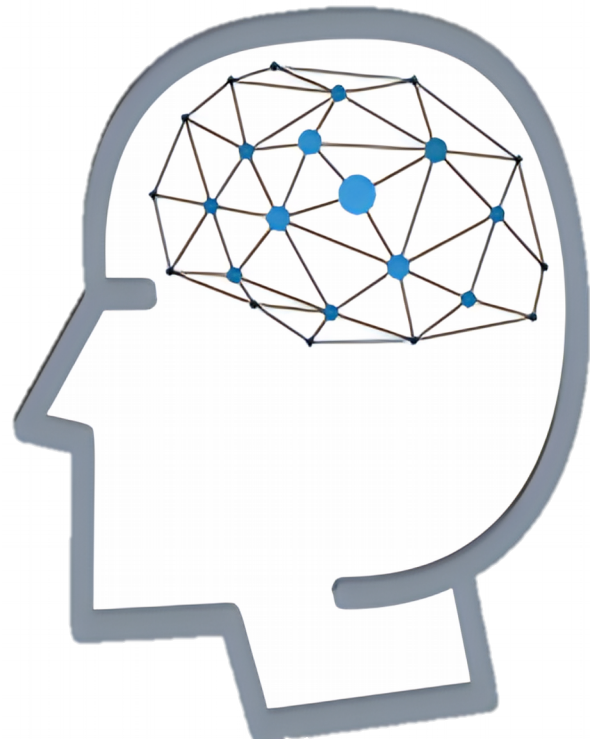
2023



企业管理课程

Workplace application

思维提升效能 —职场人必备的全脑思维版权课程[©]



讲师 李宁 2023年1月

01、【课程背景】

每一个职场人都会困惑如何才能脱颖而出，如何在短期内提升自己的能力，是需要思考的问题。稻盛和夫说过，一个人的工作成果取决与能力*热情*思维方式，思维方式是正还是负直接影响结果，思维将会成为颠覆以往职场现状的重要武器。如何实现高效工作；如何独立完成工作和解决问题；如何精益学习，提升个人优势；如何能左右逢源，打造黄金人脉；如何能站在全局的角度思考问题；如何能提升格局成就持续成长？

本次课程总结最实用的36个提升效能思维模型，帮助学员解决以上困惑。

02、【课程目标】

- 1、掌握6大黄金人脉招数，提升人际能力；
- 2、演练5个高效工作法则，让你效率倍增；
- 3、了解5个决策准则，让你不再纠结；
- 4、运用4大问题解决方法，扫除职场障碍；



03、【课程时长】

3天（每天6小时）

04、【授课方式】

理念讲授、案例分析、互动讨论、模拟演练、行动计划、30%讲授、70%演练与体验

05、【课程大纲】

导入：带着问题出发，在奔跑中学会奔跑

☆ 小组研讨：你面临的职场难题或困惑是什么？

(每组选出1个现实问题，描述具体行为与困惑。)

一、全脑思维模式认知

- 1、思维与思考、思想的关系
- 2、透视思维流程

3、面对复杂情境的思维定势

二、36个提升效能思维模型实操训练

1、实现高效工作的思维秘诀

1) 清单思维—让工作变得井然有序

A、什么是清单思维

B、“清单思维”对于提高工作效率3个好处：

C、五步清单列表，让你理清事物框架；

2) FOMO思维—让你职场开挂的思维模式

A、为什么我们害怕错过？

B、FOMO会如何影响我们的工作与生活？

C、三步法，减少社恐情绪对我们工作的影响；

3) 奥卡姆剃刀：学会给自己的工作做减法

A、大道至简，把精力放在最核心的地方；

B、二八法则，助你实现工作减法；

4) 结果思维：结果导向如何消灭拖延症

A、用结果优化过程，用过程保障结果；

B、四步法保障过程与结果；

5) 墨菲定律：反复出错才是拖后腿的关键

A、墨菲定律，让我们做最细致、最充分的准备；

B、如何运用减少错误率？

6) 情绪ABC：坏情绪会让你越变越糟

A、造成破坏性情绪的是非理性信念；

B、识别三大非理性信念，实现情绪升级

2、独当一面完成工作的本领

- 1) 假设思维：没思路？用假设法验证猜想
 - A、遇到问题，大胆假设、小心求证；
 - B、三步法定义问题、了解事实并形成假设、验证假设
- 2) 模型思维：变身擅长模型化解决问题
 - A、建立模型，用系统化的方式解决问题；
 - B、如何培养模型思维：搜索、总结、看本质
- 3) 目标拆解：化整为零，不怕目标完不成
 - A、MECE法则，拆解目标；
 - B、运用[思维导图](#)，高效实现目标；
- 4) 结构思维：七步成诗，遇到难题不慌乱
 - A、7步逻辑化思考法，
- 5) 幸运表面积：获得好运气越努力越幸运
 - A、越努力越幸运，运气也是一种实力；
 - B、如何扩大幸运表面积；
- 6) 蘑菇定律：突破职场新人的孤立无援期
 - A、了解蘑菇定律，认知职场新人困境；
 - B、四步法，帮助职场人走出蘑菇困境；

3、精益学习，提升个人优势

- 1) T型思维：如何成为高需的"T型"人才
 - A、横向、众向综合发展，让你具有不可替代性
- 2) 洞察思维：先人一步观点比数据更有价值
 - A、养成通过表现挖掘背后深层次原因；
 - B、三步法培训洞察思维：提升问题解决和逻辑分析能力
- 3) 幂定律：为何精英派永远是少数派？

- A、一个事务中，关键因素是少数；
 - B、如何从多数无用之事抽身？
- 4) 达克效应：准确认知自我，提升成长空间
- A、每个人对自己的能力认知都会有不足之处；
 - B、四步法帮助你避免达克效应；
- 5) 熵增定律：不停地输出努力才能获得成就
- A、生活和工作中充满了无效能量；
 - B、如何避免熵增定律，不被社会淘汰；
- 6) 皮格马利翁效应：激发潜能从平庸到非凡
- A、你永远不知道自己的无限潜能；
 - B、管理者如何提高员工生产力？

4、左右逢源，打造黄金人脉

- 1) 分享思维：与他人合作，实现利益最大化
- A、分配权与选择权的使用；
 - B、并不是所有的分配都需要 55 分；
 - C、如何提升自己的分享思维？
- 2) 故事思维：提升沟通力，成功地说服他人
- A、好故事比好道理更能打动他人；
 - B、如何打造一个好故事，提升说服力？
- 3) 共情思维：轻松化解矛盾，润滑人际关系
- A、学会共情思维，化解冲突的最佳模式；
 - B、五步法培养你的共情思维；
- 4) .BATNA：哈佛专家教你职场谈判之道
- A、我们都需要谈判协议的最佳替代方案；

B、谈判筹码如何使用；

C、如何确定自己的最佳替代方案？

5) 影响思维：建立影响力，成为意见领袖

A、影响力比权力更重要；

B、六个方法教你打造自己的影响力；

6) 螃蟹效应：摆脱办公室"小人"的秘诀

A、你是否会被命运和环境拖下来？

B、如何避免职场的恶性竞争？

5、站在全局的角度思考问题

1) 属性思维：让合适的人站在合适的岗位

A、测试工具 MBTI/DISC ，助你识别自己与他人；

B、知己知彼，如何让一个人 100%发力？

2) 规则思维：用制度建立管理标准

A、规则思维，助你解决好成员关系；

3) 猴子管理：避免员工闲死，领导忙死

A、下属的猴子跳到你的肩上了吗？

B、如何避免猴子跳到肩上？

4) 矩阵思维：团队成员要做到因材施教

A、遇事进行矩阵分析，更全面、系统、严谨；

B、职场如何运用矩阵思维：时间管理四象限、员工分类

5) 懒蚂蚁：团队要留会偷懒的员工

A、团队里需要勤劳蚂蚁，也需要懒蚂蚁；

B、职场人如何向懒蚂蚁员工转型？

6) 邓巴数：团队大小不同，管理方式转换

A、团队壮大发展遇到瓶颈，如何应对生存危机？

6、提升格局成就持续成长

1) 潜层思维：职场读心术，判断行为逻辑

A、冰山理论，你需要了解表象背后的信息；

B、职场中如何运用？

2) 决策思维：怕做错？学会如何做出好决策

A、重大决策中，如何做才能实现最优？

3) 选择悖论：选项太多，找到最优选择

A、选择越多越自由还是压力越大？

B、如何克服选择悖论，提升效率？

4) 前景理论，快速判断，理性决策

5) 未知未知：预测和应对未来可能的风险

A、认知四维度，你有哪些未知区？

B、如何预防黑天鹅事件发生？

6) 幸存偏差：学习失败者，成为成功者

A、永远不要忽略失败者经验；

B、职场中如何避免逻辑偏差；

三、课程总结回顾与行动学习

1、重新检视你的难题，逐一找到答案

2、学习总结与行动改进计划

☆ 讨论及答疑：

☆ 总结回顾：学习四层次



06、【讲师简介】 李宁

12年企业管理实战工作经历，

2006年至今从事企业管理培训授课超过1700+天；授课学员超过80000人

自有版权课程4套

擅长运用行动学习讲授方式并以思维提升工具为辅助，将讲授内容与学员工作相结合。

【拥有】

OSTIC 国家高级企业培训师（一级）

VEMSC 高级职业培训师

TBCP 东尼·博赞认证思维导图注册管理师

企业管理培训实战辅导专家

专家级思考力应用引导师

行动学习情景沙盘模拟课程导师

逻辑思维与职场应用认证讲师

【服务客户】

曾服务于高校 MBA，外资、国营、民营企业，国家电网、通信行业、建工行业、银行金融，互联网，医药等，所举企业排名不分先后。

高校、MBA：京东大学 MBA 班、融创中国企业学院、腾讯企点学院、沈阳燕京大学 MBA 班、内蒙古工业大学 MBA 班、天津南开大学 MBA 班、天津工业大学 MBA 班、河北省工业大学 MBA 班、渤海银行企业学院、北京顺鑫集团大学、郑州中原智谷创业学院、中广核企业学院白鹭计划等；

国家电网：北京、山西太原、河北石家庄、山东烟台培训中心等地卓越领导力课程指定培训师、海南瞻洲核电公司、国网南中心基层管理者、辽宁省电力、湖北省鄂州电网、江苏省太仓电网、邯郸邱县国家电网、四川绵阳国网、福州国网、镇江国网、国网中卫分公司、国网丰县供电公司、徐州国网、中南电力设计院、常熟国网火电公司、广东电网能源公司、湖北省电力公司、南网东莞供电局、浙江省电力公司、湖北省电力管陪中心、湖北省电力经研院、

通信行业：安徽省移动设计院、四川省资阳移动分公司、江西省九江移动公司、贵州省兴义移动分公司、青岛移动公司、贵州省移动分公司、黑龙江省移动数据中心、合肥声移动公司、重庆忠县移动公司、乌鲁木齐中移铁通分公司、常州移动、石家庄中移铁通公司、乌鲁木齐联通公司、北京联通软件院、北京电信公司、北京电信规划设计院、贵州省六盘水电信公司、安徽省合肥电信分公司、河南郑州电信公司、沧州电信公司、廊坊电信公司、西藏高驰信息产业集团、广东省移动设计院、宁波移动分公司、陕西省电信、北京联通公司、北京移动、

建工行业：中建八局四公司、中建八局装饰公司、中建三局绿投公司、中建五局土木公司、中建二局江苏分公司、中建二局湖北分公司、中建二局浙江分公司、中建二局西南四川分公司、中建东孚公司、中建安装上海分公司、中国化学工程十四建、中铁北京局二分公司、中电建河南工程公司、上海奉贤集团、上海建工集团安装公司、上海建工集团建筑公司、上海建工四建一公司、上海建工设计院、武汉铁十一局、天津中海油公司、天津公交一局、天津水利工程公司、湖北葛洲坝交投公司、中交天航局、中交隧道工程公司、中交三航局、中交三航局交建、中交一公局北京第三工程公司、中交上航局、中船沪东造船集团、郑州地产集团、云南城投集团、永定河流域投资公司、上海上港长江物流公司，广东南网储能工程公司、核理化院等；

银行金融：日资企业银行、北京巴黎银行、南京南京银行、中信银行、渤海银行、普惠金融、北京希望金融、平安普惠、平安金服天津恒安寿险、太平洋天津分公司、阳光产险天津事业部、阳光中金、内蒙工商银行呼市、包头、鄂尔多斯分行、内蒙呼和浩特中银保险公司、北京中信银行信用卡部、中国银行内蒙古分行、内蒙华夏保险、上海阳光寿险、

互联网：上海咪咕视讯、上海伦伟互联网管理公司、极光网络、扎根网、百度集翔、用友软件、易宝支付、北京清华同衡、先特网络、数据盒子、今日头条、Orgin 中国研究中心、上海骏梦游戏、上海艾力特、北京合和诊断、杭州我在科技、紫光测控等；

医药行业：上海医药集团、罗氏制药北区、甘李药业、建邦医药、北京航天中心医院、北京华润医药、北京高济医疗、帝伯爱尔、信鸿医疗、北京轻盈医院管理等；

其他企业单位：航天五院 508 所、北京京东生鲜部、北京威讯联合技术、沈阳航空发动机公司、武汉东风神龙汽车、武船重工、杭州中化蓝天、港资上海绿地贸易港公司、国投北京总公司、顺丰物流天津分公司、南京泉韩华泰科、西门子天津工厂、天津能源集团、东方显示技术、长征运载火箭天津装配中心、耐德万高、养乐多中国工厂、华润置地东北区、爱普生中国、欧普照明等；

