

课程名称：《碳达峰碳中和时代下的管理者高效修炼》

课程介绍：

基于目前碳达峰碳中和的时代大背景之下，在企业和管理者的成长过程中，所有的变化和成长都要以效率为导向，其中轻松、快乐和正向的情绪是达成目标和实现结果的保障，本课程旨在以现代职场高速发展为基础背景，结合碳达峰碳中和为企业和管理者带来的机遇与挑战，通过目标设定、沟通管理、资源管理和自我管理四个维度，结合职场中常应用的心理学理论、原则等内容，联系实际案例全面讲述如何提升自身的工作效率，同时保持良好的情绪状态，帮助学员建立以结果业绩为导向的团队和个人情绪心态模式，并掌握相应的工作流程、方式和技能。

课程目标：

- 1、在碳达峰碳中和的时代大背景之下，促使学员建立以高效和愉悦为导向的管理思维方式和领导力行为模式；
- 2、认清团队目标设定的重要性，并掌握目标设定的技巧和方法；
- 3、掌握高效沟通的技能与方法，提升个体间的沟通效率；
- 4、学习高效完成工作的资源管理方法，掌握职场思维导图和番茄钟两大资源管理工具；
- 5、提升自我认知，剖析自身优势与局限，塑造正能量的情绪模式。

课程讲授：

## 第一部分 自我认知篇

### 1、碳达峰碳中和带给我们的机遇与挑战

(1) 对企业的机遇与挑战

(2) 对管理者的机遇与挑战

### 2、何为管理

(1) 用系统的观点看管理

(2) 系统的两大特性

(3) 管理者的认知边界是组织/团队发展的边界

### 3、管理者的角色和职责

(1) 管理者需要突破定向思维：注意力=事实

(2) 团队管理职场情景再现：团队拼图

(3) 管理者扮演的角色

(4) 管理者三大意识（责任意识、目标意识、效能意识）

(5) 管理者与员工的区别

### 4、管理人员的现状与挑战

(1) 现状：工作和生活状态

(2) 作为管理者，你希望的工作状态是什么

(3) 小组讨论：管理工作中，你面临的最大障碍是什么？

## 5、你的选择

(1) 因为高效才快乐

(2) 因为快乐才高效

## 6、高效与快乐

(1) 眼里有绩效方可高效

(2) 尊重差异性方可快乐

## 第二部分 管理技能篇

### 1、老生常谈话“效能”

(1) 什么是管理效能

(2) 小组研讨：你心目中的自己或团队效能如何？

### 2、方向重要，方法更重要

(1) 费力不讨好

(2) 讨好不费力

### 3、实现高绩效目标管理的四个途径

(1) 目标设定

(2) 沟通管理

(3) 资源管理

(4) 自我管理

### 第三部分 途径一：目标设定篇——做正确的事

#### 1、目标的重要性

(1) 管理工作中如何设定一个好目标？

(2) 目标设定那点事儿

#### 2、目标设定与管理

(1) 个人目标管理的五大特征

(2) 目标设定的步骤

(3) 不要自我设限：现在的成绩只是一个起点

#### 3、年度目标

(1) 年度目标是企业最看重的目标

(2) 目标设定与管理的金字塔模型

(3) 现场练习年目标设定工具：平衡轮

(4) 厘清现状的五大思路

## 第四部分 途径二：沟通管理——高效快乐的基础

### 1、说文解字话沟通

- (1) 沟通与目标的关系：目标是团队的事，而人（沟通）是团队的核心
- (2) 职场沟通中最容易忽略的是什么？
- (3) 现场演练：沟通的四大步骤
- (4) 沟通是通过执行力来实现目标的
- (5) 情景再现：全神贯注

### 2、性格差异化沟通技巧

- (1) 管理者为什么要学习 DISC 性格心理学
- (2) DISC 向内看：我作为某类型管理者，我的管理沟通行为局限
- (3) DISC 向外看：我如何与四种不同类型的员工沟通
- (4) 职场中高效自我管理的两个核心心态

## 第五部分 途径三：资源管理——如何高效的完成管理工作

### 1、建立资源管理意识

- (1) 管理中的基准化/标准化事件如何处理
- (2) 巧用资源 提升效率

### 2、思维导图：高效创新和厘清资源的保障

- (1) 思维导图是最高效的创新工具
- (2) 思维导图在沟通中的应用
- (3) 思维导图在工作总结中的应用
- (4) 思维导图在计划制定时的应用
- (5) 案例分析：工作汇报中如何使用

### 3、番茄钟：精力管理？还是时间管理？

- (1) 前期准备：列出当天任务、预估任务时间
- (2) 中期执行：专注工作、保证休息、内部打断和外部打断
- (3) 后期回顾：复盘、优化、应用案例分析

### 4、职场中，如何过一天，就如何过一生

- (1) 天天要干的事
- (2) 阶段性干的事
- (3) 一次性干的事
- (4) 流水性干的事

## 第五部分 途径四：自我管理——实现高绩效目标的核心

### 1、自我管理的两个方面

- (1) 自我认知

(2) 自我反思

(3) DISC 与团队管理者的关系

## 2、巧用 DISC 提升管理效能

(1) 突破定势：改善管理行为模式

(2) 有的放矢：调整团队沟通模式

(3) 如何与四种不同类型的员工沟通

(4) 如何激励四种不同类型的员工

## 第六部分 总结篇

1、个人和团队的成长源自改变

2、这不是一个终点，而是一个起点

3、个人成长中的 PDCA 循环