

“金牌职场人核心能力修炼”培训方案

课程时间：2天

培训形式：

理论讲授 60%、实战演练 15%、案例讨论、游戏 15%、经验分享、答疑 10%

课程内容：

一、自我管理能力的

- 1、管理对于企业发展的意义
- 2、工作立场与个人角色分析
 - A、消除管理者自我定位错误
 - B、消除管理者在管理工作中的两难现象（平衡人与事的关系）
 - C、建立正确的管理角色，了解四项基本职能
 - a、组织
 - b、控制
 - c、领导
 - d、计划
- 3、做好角色定位
- 4、有效管理自测，了解自我管理现状与自我感受

二、团队融入能力的

- 1、关注组织文化
 - A、什么是文化？
 - B、文化建立的基本方式
 - C、文化落地的五个基本途径
 - D、组织中必须建立的四大文化
- 2、关注自我发展
 - A、诊断自我工作问题
 - a、常态化问题辨别与解决

- b、能力问题的辨别与解决
- c、态度问题的辨别与解决
- B、任务布置与设计的基本原则
- C、内职业生涯规划和外职业生涯规划
 - a、微观与大局
 - b、内部与社会
 - c、现状与未来
- 3、关注内部协作
 - A、从单一工作到串联工作
 - B、从关注个人到关注整体

三、沟通能力

- 1. 目标为王
- 2. 同理倾听
 - A、倾听的五个层次
 - B、倾听的练习
 - C、同理心训练
- 3. 魅力表达
 - A、上堆、下砌
 - B、结构化表达
 - C、结构化表达训练
- 4. 善于观察
- 5. 善于提问
 - A、提问的方向
 - B、提问的流程
 - C、结构化提问 ORID、GROW
 - D、问题设计训练
- 6. 厘清问题
 - A、牛眼法
 - B、5w2h 法
 - C、决策树
- 7. 达成共识

四、目标达成能力-有效提升工作效率

- 1.目标确定的误区
- 2.目标来自于哪里
- 3.确定目标的小窍门
- 4.确定目标的禁忌用语
- 5.确定组织目标的四个方法
- 6.目标分解的方法——剥洋葱法
- 7.目标分解时要遵循原则
- 8.如何化解来自下属的阻力
- 9.设定目标的七个步骤
- 10.衡量目标是否有效的标准

案例：刘总的困惑和目标作战地图绘制

案例：目标管理遇到的困境

工具：SMART 原则、平衡计分卡