

自我管理

主讲：王哲光

课程背景

随着企业的发展和正常的晋升，一批业绩突出、专业过硬、领导信任的骨干被提拔晋升为中层，他们的个人能力毋庸置疑，但同时又恰恰是他们的专业能力，成为担任卓越管理者的最大障碍，专业工作和管理工作有本质的不同，企业经常出现“少了一个业务尖子，多了一个无能的平庸管理者”的现象。想成为卓越的管理者，做好自我管理是前提，管理者必须清楚自己的管理角色，适应组织工作，拥有分析和解决问题的能力，以正确的方式高质量地带领团队按时完成工作。如何缩短这一过程，使学员尽快转化为企业需要的管理人才正是我们职业化培训所要解决的问题。

现代医学调查研究发现，超过 80% 的职场人士如担任管理、营销职务岗位的处于亚健康状态，究其原因，压力正是其中关键的因素，不仅影响客户的体验和自己的身心健康，由此带来的情绪上的失控而导致的恶果也时常见诸报端。压力是现代人经常感受到的一种心理体验和面对人生的挑战，压力问题往往只是表象，根源是因为自我修炼不够所致，一个优秀的职业精英必须要以积极正面的心态面对困难，能够觉察与影响他人聪明而灵活地工作，并有效的调控自身的情绪。掌握在工作中让自己更轻松的高效工作技巧和方法，不但可以更有效的工作，还可以自如应对来自上司、下属、客户、外部和自我的压力，激励自己迎接挑战，获得突破性业绩。本课程为引起职业经理人困惑的种种问题提供切实可行的解决方案，帮助他们成为卓有成效的领导者。

课程目标

- 具备高度的职业化素养和角色定位；树立正确的工作观念和人生态度；
- 明白晋升不是终点，运用工具和方法对未来做出自己的职业规划；
- 学习时间管理和目标计划管理的原则和技巧，提高工作效率，做好自我管理；
- 改进和开拓工作思路，培养全局意识，拥有大局观，提高实际解决问题的能力；
- 认识压力源和情绪的本质，掌握自我调适的方法和技能；
- 培养良好的职业习惯，拥有平衡和操之在我的美丽人生。

培训用时

2天（每天6小时）

授课方式

通过“讲授—演练—分享—点评—感悟—突破”训练法，30%知识点剖析+30%案例研讨+30%视频赏析和演练互动+10%总结、点评、纠偏使学员在完成一个个任务中体验和成长，改善心智模式，从效能迈向卓越，成为能有效执行公司政策的卓越管理者。

课程大纲

一、自我管理与管理

1、自我觉察

- 1) 内省与自我认知
- 2) 了解自己的优势与不足
- 3) 培养洞察力与先见之明
- 4) 规划您的精彩人生

2、管理者的角色认知

- 1) 管理行为与领导行为的区别
- 2) 管理者权力的八大来源
- 3) 避免掉入“领导力”黑洞
- 4) 管理者的十大角色

案例研讨：张经理的苦恼

3、晋升不是终点——管理者的职业生涯规划

- 1) 职业发展的途径
领导培养、程序晋升、任务考验、临危受命、主动申请
- 2) 自我职业生涯规划
职业准备期、职业成长期（探索、尝试、成熟）
职业稳定期、职业瓶颈期、职业蜕变期/职业结束期
- 3) 五种路径设计
- 4) 三大发展主线

工具：职业生涯规划表

4、管理者的六个发展阶段

- 1) 从自我管理到管理他人
- 2) 从管理他人到管理经理人员
- 3) 从管理经理人员到管理职能部门
- 4) 从管理职能部门到事业部总经理
- 5) 从事业部总经理到集团高管
- 6) 从集团高管到首席执行官

案例研讨：职业发展与规划

二、自我管理促进习惯养成

1、目标与计划管理

- 1) SMART原则的扩展
- 2) 愿景、任务、问题、方针、期望转化为目标
- 3) 目标拆分、目标定义、完成要素、达成标准
- 4) 科学工作计划的要素

5) 计划赶不上变化怎么办？

2、时间管理的原则——如何做到要事第一

- 1) 四代时间管理与时间矩阵
- 2) 分清轻重缓急——第二象限法则
- 3) 列清单——6件事法则
- 4) ABC 排序与 80/20 法则
- 5) 治疗你的时间拖延症

案例研讨：你会怎么选择

3、提高效率的方法

- 1) 专心专注
- 2) 日清日高
- 3) 个人 5S
- 4) 找准自己的节奏
- 5) 时间块和时间零钞
- 6) 工欲善其事必先利其器

4、自我管理的七个习惯养成

- 1) 习惯一：主动积极——个人愿景的原则
- 2) 习惯二：以终为始——自我领导的原则
- 3) 习惯三：要事第一——自我管理的原则
- 4) 习惯四：双赢思维——人际领导的原则
- 5) 习惯五：知彼解己——同理心交流的原则
- 6) 习惯六：统合综效——创造性合作的原则
- 7) 习惯七：不断更新——平衡的自我更新的原则

案例研讨：我们应该怎么做？

三、寻找自我激励的内驱力

1、你比想象的更强大

- 1) 不讲任何借口
- 2) 展现自信
- 3) 别让别人决定你的心情
- 4) 改变与转移自己的情绪
- 5) 永远不要对自己说不行

2、职业精英的黄金法则

- 1) 选择安稳就是选择平庸
- 2) 突破性成绩方证明能力
- 3) 全力以赴更胜浪费时间
- 4) 业绩高低与勤奋成正比
- 5) 工作最容易的就是放弃
- 6) 你永远比你想象的更强

教学影片：当幸福来敲门

3、动机探询

- 1) 三种影响动机水平的关键因素
需求匹配、价值认同、预期水平
- 2) 需求层次论

3) 双因素论

4) 信念归因

4、九项提升动机水平的要素

1) 信任、个人公平、责任寄予

2) 安全承诺、尊重认同、成就激励

3) 自由授权、相对公平、发展空间

案例研讨：曾经优秀的员工怎么了

四、操之在我的自我激励

1、情绪产生的原理

1) 情绪是应激反应：主观体验、生理唤醒、表情行为

2) 基本情绪：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

3) 情绪劳动、情绪成本、情绪回报

4) 情绪感受与情绪表达

5) 情绪的呈现与控制烈度

2、做个情商高手

1) 情商的定义

2) 情绪对个人和团队的影响

3) EQ 高手的特质

4) 操之在我的九大技巧

案例研讨：如何让这样的事情不再发生

3、自我激励的 DUTCA 模型

1) Diagnose 情绪诊断

2) Understand 尝试理解

3) Truth 反映真相

4) Compare 后果比较

5) Adjustment 做出调整

4、迎接挑战的自我激励

1) 你有选择的自由

2) 做出选择就要承担后果

3) 重新审视对你的指责

4) 变压力为动力的自我激励

5) 自我激励与自我实现

教学影片：永不放弃

职业习惯造就卓越人生