

自我领导

概述

当被提升为主管或领导之后，面对最大的改变是从被人领导，要转换为自我领导；从把事情做得对，转换为做对的事情，对结果负责而不只是对工作负责而已。

「当责」是对结果负最后的责任；「当责」有主动的涵义；「当责」不是只是为别人，更是为自己。「当责」不是一个形而上的概念，而是有清楚的定义，有清晰步骤的做法。

情绪掌握永远是主管及领导最困难的挑战，在面对各种挑战的时候，能够自觉自己的情绪状态，而保持情绪的稳定。

习得性无助是自我限制最主要的来源，领导者要能够不断地自我突破，自我挑战，如此才能带领团队冲破许多的限制，达成公司赋予的使命及目标。乐观是唯一的出路，因此要帮助习得性无助的人，学习一套新的思维方式，将解释风格从悲观转换到乐观的解释，进而帮助人能够有勇气面对挑战，积极采取行动。

工作总是会碰到许多的挑战及不顺，要如何找到自己的优势，利用优势突破限制，创造工作的心流是自我领导极为重要的一环。

中心平衡是自我领导的重要核心，要如何保持内心的平静来面对许多的挑战及压力，不断地乐观及寻求成长。因此，在课程进行中，会教导学员各种不同的方式，帮助学员进入中心平衡的状态。

领导改变	追求创新	你是否提倡改进（而不是小改进）？ 是否表现出渴望尝试不同的做事方法？ 是否鼓励新的想法？ 是否勇于改变现状？
	践行承诺	你是否制定期望，标准和奖励来完成工作？ 是否完成你所承诺的？ 是否主动、充满激情的去工作，希望达到成功？ 是否尽一切可能去完成工作？能够出色并超越完成所承诺的？ 是否在困难和挫折面前，永不放弃？
领导他人	勇于挑战、 不畏艰难	是否勇于面对工作低谷？

行为描述

模块	学习活动介绍	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> • 开场（客户方） • 破冰活动 • 研讨公约 • 课程介绍 • 讨论：学员面临的挑战是什么？ 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论
第一单元 当责的定义	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：识别什么是当责，面对关键时刻的心态决定人生 • 当责的定义：当责不是中国传统的观念 • 负责对当责：负责是对区域和行为负责，而当责是对结果负责，当责比负责是更重要的价值观 • 当责的困难：拥有当责的价值观不是一件容易的事情，是要下决心和坚持信念的。 • 关键时刻：在关键的时刻，就能够展示这个人是否真正具有当责的价值观；也就是说关键时刻就是考验的时刻，决定这是一个什么样的人：操守和行为的关联。 • 活动：识别关键时刻及行为 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 工具介绍 • 小组讨论
第二单元 当责的原理	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：当责的实践步骤及方法，初步理解阿西工作法的概念 • 颓废的漩涡：面对关键时刻，进入颓废的漩涡是一个正常的现象，所以问题不在于进入颓废漩涡，而是如何快速走出。 • 圣严法则：“面对它、接受它、解决它、放下它”的圣严法则就是标准的当责行为过程，也是能力提升的过程。 • 选择决定命运：一个人的幸福决定于在面对关键时刻的抉择，在解决挑战的过程，就是提升能力的循环，更是建立获得幸福的能力。 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 工具介绍 • 小组讨论 • 角色扮演
第三单元 情绪的状态	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：了解情绪及压力管理的原理 • 影响情绪的四大因素 • 习惯对于情绪及压力管理所产生的影响 • 情绪的种类 • 活动：个人的成功经历 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论
第四单元 习得性乐观	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员转变习惯，从悲观到乐观 • 活动：解释风格测试 • 两种与情绪相关的概念 • 解释风格是什么？如何影响情绪？ • 转换解释风格的技巧：从悲观到乐观 • 活动：选择自己的案例，将学习的技巧做实际的应用 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 双人练习 • 工具：解释风格测试的测试

<p>第五单元 活在幸福</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员寻找到赞成的优势，并在工作及生活中活在幸福 • 幸福的定义 • 活动：发觉你的优势 • 小组讨论：个人应用优势的经验 • 工作、职业、志业 • 活动：选择自己的员工，进行角色扮演 	<p>150分</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 角色扮演 • 工具： 1. 发觉你的优势测试表 2. 发挥优势计划表
<p>第六单元 平衡的人生</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：学习不同的技巧，帮助学员找到适合自己的方式来维持中心平衡 • 中心平衡：精神、身体、情感及意识 <ul style="list-style-type: none"> • 提升精神层次的技巧：启发阅读、听音乐、利益寻求 • 提升身体层次的技巧：心血管运动、瑜伽、短暂打盹、渐进放松、睡眠 • 提升情感层面的技巧：感恩、服务他人、与朋友联系 • 提升意识层面的技巧：预想练习、呼吸练习、冥想、正念 • 活动：各种技巧的练习及体验 	<p>150分</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习
<p>第七单元 当责的实践</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：应用当责到工作和生活的方 • 如何当责：要当责，需要哪些基本的概念和技巧 • Vincent 的成长故事：真实故事演绎当责价值观的应用 • 时间管理原则到当责：如何清晰目标和执行 • 活动：为什么要当责 	<p>90分</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 小组讨论
<p>休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时</p>			
<p>总课时长度</p>			<p>13 小时 0 分</p>