

百炼成钢

职业化蜕变：自我管理与角色认知

主讲老师：丁云峰

【课程背景】

企业是由人组成的“无人则止”，培养和提升企业人的自我管理能力的提高企业整体管理能力和综合竞争力的基础，因为自我管理能力是企业管理能力的重要组成部分。只有每一个企业人时刻做到自律、自励、自警、自省、自尊、自强，企业的各项管理制度才能真正落到实处，企业的各级管理者才能实现“无为而治”，企业的高层领导才能从“消防队长”的角色中解脱出来，集中精力抓大事、抓要事。当员工具备了自我管理的意识、能力和技巧，加上持之以恒的实践修炼，员工将会养成良好的职业习惯、职业动作、职业行为和职业模式，加速员工从“业余选手”向“职业选手”的转变，实现企业团队由“游击队”向“正规军”的进化，从而提升企业整体绩效和综合竞争力。本课程通过系统培训，增强员工的自我管理意识：管理自己的心态、管理自己的习惯、管理自己的工作、管理自己的职业，最终实现管理自己的人生。

【课程收益】

- 了解自我价值和职业定位；
- 系统掌握管理时间的方式和方法；
- 掌握设定明确奋斗目标的方法；
- 系统掌握高效沟通的技巧；
- 了解缓解职业压力促进身心健康的方法；
- 了解个人职业生涯规划的方法；
- 掌握建构个人知识体系，不断精进成长的方法。

【课程特色】

实战，一线经验；实用，学之能用；实效，立竿见影。
有用，工具落地；有趣，课堂活跃；有料，案例丰富。

【课程对象】

企业管理者、职业经理人、行政\HR 负责人、总监、储备干部、业务骨干

【课程时间】 1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、如何认识企业人的角色、任务与职业态度？

1、企业人的使命

- 组织与资源的关系
- 企业资源的四种运用方式

2、企业人的职业态度

- 使命感与决心
- 责任与担当
- 效率与效能

3、企业人的挑战

- 管人的挑战
- 理事的挑战

二、如何管理自己的目标？

1、目标决定成功

- 目标能激发我们沉睡的潜能
- 目标能调动我们超越自我的欲望
- 目标使我们关注工作成果
- “天道酬勤”的悖论

2、人生目标规划系统

- 个人发展目标
- 职业经济目标
- 兴趣爱好目标
- 和谐关系目标

3、制定目标的 SMART 原则

- 怎样具体明确？
- 怎样能够衡量？
- 怎样可以达到？
- 怎样平衡关联？
- 怎样设定期限？

4、个人 OKR 的制定

- 什么是 OKR
- OKR 的制定技巧
- OKR 的持续管理

三、如何管理自己的时间？

1、第二象限时间管理法

2、时间管理的策略与方法

- 确定明确的目标
- 坚持 PDCA 循环
- 马上行动，不找借口，拒绝拖延
- 学会分工授权
- 辨清事情的轻、重、缓、急，进行优先排序

3、深度工作的技巧

- 专注于一件事情
- 固定的时间做计划、做检讨
- 每一件事情都要设定期限
- 坚持二八法则，学会关键掌控
- 留出思考和独处的时间

工具应用：制定个人深度工作方案

四、如何提升高效沟通的技巧？

1、清晰、简洁地发送信息

- 选择有效的信息发送方式 (HOW)
- 何时发送信息 (WHEN)
- 确定信息内容 (WHAT)
- 谁该接受信息 (WHO)
- 何处发送信息 (WHERE)

2、积极倾听

- 倾听在沟通中的作用
- 同理心倾听的技巧

3、积极反馈

- 反馈的类别
- 如何给予反馈
- 如何接受反馈

4、如何向上沟通

- 理解上级的需求
- 高效汇报的技巧

5、如何与下属沟通

- 下达指示中的沟通方法
- 最好的沟通是赞美
- 会议的有效管理

情境演练：如何指出下属工作中的不足

五、如何管理自己的职业生涯？

1、什么是职业生涯规划

- 职业生涯规划的含义
- 职业锚的含义与类别
- 职业生涯的分类

2、个性因素对职业选择的影响

3、职业生涯规划八个步骤

4、职业生涯发展的五个阶段

- 成长阶段
- 探索阶段
- 确立阶段
- 维持阶段
- 下降阶段

六、如何管理自己的健康？

1、压力管理

- 经理人的职业压力
- 正确认识压力
- 压力的三阶段模型
- 经理人的压力来源
- 处理压力的方法

2、心理健康管理

- 关于心理健康的标准
 - 高级白领的心理健康状况
-

- 保持心理快乐的七个方法

3、家庭健康平衡管理

- “修身、齐家、治国、平天下”
- 家庭情感帐户
- 幸福的港湾

工具应用：个人平衡轮

七、如何管理面向未来的个人知识体系？

1、企业生命周期是管理者认知工作重点的地图

- 企业生命周期
- 企业不同阶段的管理诉求

2、教练是激发团队的钥匙

- 教练方法论
- 教练精神与对话技术

【实战演练】五步蜕变教练法

3、系统论是看清本质的工具

- 建构系统模型的意义
 - 系统模型在企业实践中的价值
-