
高效能人士的自我管理与修炼

【课程方式】：

全程运用体验式学习，完全区别于传统的授课方式，彻底改变了以往“听听激动，想想感动，回去不动”的培训效果，真正提升到学员的素质，并令到学员在日后的工作、生活中激发潜能创造出前所未有的业绩，课程通过游戏活动、互动交流、导师讲授、角色扮演、激情节奏、案例分析、头脑风暴、实景演练

【课程背景】：

德鲁克认为，历史上那些极成功的人（如拿破仑、达芬奇、莫扎特）是一直进行自我管理的，在很大程度上，也正是自我管理使他们成为伟大的成功者。一个优秀的管理者，不是管理好被管理者，而是管理好自己；管理对象——知识工作者更需要自我管理，管理的使命就是促进知识工作者的自我管理。通过自我管理挖掘高价值工作目标，促进上下一致、协同配合的目标管理体系，实现组织与个人发展双赢；通过自我管理发现自己优势的途径，了解自己的做事方式掌握有效学习方法；通过自我管理梳理决策流程，掌握决策的关键，建立决策框架，做出有效决策。

[课程内容]

第一部分、自我管理与修炼——自我认知与了解

壹、自我认知与了解

- 1、 性格、价值观、动机
- 2、 价值观与职业观
- 3、 职业生涯规划

贰、通过“九型人格”来了解自己和识别他人

- 1、 每个型格的性格详细解析
- 2、 九型人格的自我认知
- 3、 九型性格的表现特征
- 4、 如何推动九种不同的人去获取更大成功
- 5、 不同型格的区分特征
- 6、 根据每个型号的核心价值观、注意力焦点、情绪反应、行为习惯、

三、通过 DISC 性格分析，来进行自我认知

- 1、 老虎型性格特征分析与认知

2、孔雀型性格特征分析与认知

3、袋鼠型性格特征分析与认知

4、猫头鹰型性格特征分析与认知

第二部分、定心定位定岗位——职业思维模式导入

一、自我管理之心态修炼

1、定位自己：你在为谁打工

2、视频教学：超越巅峰

3、打工心态究竟害了谁

4、影响圈与关注圈

二、自我管理与修炼之正能量提升

1、千万别让情绪陪你来上班

2、成功者永不报怨，报怨者永不成功

3、积极心态会让困难变成机遇

4、积极心态有哪些表现？

5、寿司之神告诉我们用积极的心态去面对重复的事情，并做到极致

6、凡事精益求精，要有工匠精神

7、案列：空港的灯

8、双赢思维——互联网时代是跨界整合共享双赢的时代

第三部分、自我管理与管理相结合——职业行为模式监督管控

钟明辉老师通过对学员的课程体验，将企业现实存在的问题通过沙盘的方式，从企业搬到课程现场，让学员参与体验，参与沙盘，针对问题、用头脑风暴、世界咖啡、行动学习的方式来逐步分析企业中的实际问题，最终将这些问题得以解决。

一、情景式管理体验课程

情景：一个团队分成七个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，通过对任务的下达，部门的沟通，目标的聚焦，团队的协作、目标的监管、领导力的体现、执行是否到位开延伸出企业管理存在的一系列问题……

中层管理者发现问题——分析问题——解决问题

二、自我目标管理-----唯有目标、方行致远

- 1、管理的本质就是目标管理
- 2、管理就是“搭班子、定战略、带队伍”
- 3、管理就干好两件事情：带好团队管好人
- 4、管理就是把企业的目标变成员工的目标
- 5、定量目标和定性目标-----从定性走向定量

6、中层管理的本质就是目标管理

三、有效的职场情绪与压力管理

情绪有多可怕，视频教学（不要对爱的人飏眼泪）

1、什么是情绪？情绪的定义

2、情绪的性质与表达

3、情绪的种类：

4、讨论：华山绝跳之情绪分析

4、90后的碎片化价值观给我们的带来哪些情绪与压力？

5、EQ与情绪管理，什么是情绪管理？

6、什么是好的情绪管理能力？

7、情绪自我管理十大信条

8、自我情绪管理技巧

9、有效缓解压力的几种心态

第四部分、职业表达模式——向上管理

壹、向上管理——如何有效的回报工作

1、工作汇报的形式

2、有效报告的类型和运用规则

2、有效报告的时机和原则

3、有效报告工作前的准备工作

4、工作汇报的重点

5、领导喜欢的工作汇报方式

6、PPT 重点功能及操作讲解

7、互动环节

二、职业表达模式——公众演讲与表达

1、敢说话——告别羞涩重视交流

2、自信是表达的基础

3、结论：语言表达首先要建立阳光心态

4、结论：语言表达要拓宽思维模式

5、能说话——说成就人的话

6、会说话——不说否定词，说话微表情

7、现场演练：看山说山，看水说水

-
- 8、现场演练：看山不说山，看水不说水
 - 9、现场演练：看山还说山，看水还说水
 - 10、演说模版一：称呼、过去、现在、未来、祝福
 - 11、现场演练：“中国梦”活动走进一线
 - 12、演说模版二：称呼、祝贺、感谢、希望、祝福
 - 13、现场演练：婚礼上的发言
 - 14、现场演练：见到奥巴马我要这样说
 - 15、演说模版三：称呼、总结、说明、升华、祝福
 - 16、应急演说五步走 真诚致歉、深刻反省、严肃表态、用情感谢、
理性展望

第五部分、职业修炼——方法和习惯最为重要

一、时间管理技能提升：四象限工作法则演练

- 1、什么是时间管理
- 2、时间管理的重要性

紧迫重要的，紧迫不重要的，不重要但紧迫的，不紧迫不重要的

二、目标与计划管理实战演练——戴明法则演练

计划——执行——检查——改善（PDCA 目标管理循环，

三、职场执行力修炼

- 1、管理的职责在于执行---不要把任务当结果(视频教学)
- 2、执行力不好的原因探讨---文化、胆识、老好人、制度
- 4、执行就是“死命令”中层只为结果而战
- 5、飞夺泸定桥（中层执行力管理）
- 6、凡事讲两篇，我是一切根源，杀一儆百（视频教学：孙武练兵）