

自我管理**与**职业素养提升

主讲：**钟明辉**（合作过的都说好）

课程背景：

为什么有的企业稳健发展，有的企业却停滞不前？有的企业目标一个
个都能实现，有的企业却天天在找差距，制定的目标也是空中楼阁？
员工士气低迷，工作缺乏主动性；主管存在信仰危机，职业定位不准
确，责任意识淡薄……如何从员工的心灵深处改变其职业观念，根植
入积极的职业意识与从业新精神，从树立健康的职业信仰入手，建立
起自动自发、高效执行的文化氛围，以塑造成功的职业人士，实现员
工与企业的双赢。通过本课程的学习，帮助企业激发员工士气、提升
员工素质；指引员工自动自发地工作、营造良好企业文化氛围；适用
于新进员工执行文化的培养、老员工思想观念的转变。

第一、良好的自我管理从爱岗敬业做起

一、爱岗敬业——职业道德的基础与核心

- 1、什么是爱岗敬业？不爱岗就的下岗
- 2、爱岗就是热爱自己的工作岗位、热爱自己的本职工作、
- 3、爱岗能为做好本职工作尽心尽力。
- 4、敬业就是以恭敬严肃的态度对待自己的职业，工作专心负责任。
- 5、敬业以最高标准完成本职工作，获取职业的社会价值。
- 6、面对公务员的“跳槽热”来看如何爱岗敬业

第二节、爱岗敬业就是乐业、勤业、精业，恪过职守，

一、爱岗敬业就是“乐业”，乐业是心态

- 1、快乐工作，感恩企业 实践中体味和享受职业之乐。
- 2、在发展中领略职业之乐，在奋斗中感知职业之乐
- 3、在竞争中体味职业之乐，在成功中分享职业之乐
- 4、阳光心态是爱岗敬业的推动剂
- 5、战胜自己，自信很重要——“我是一切的根源”
- 6、案例，油田“用心工作、学会感恩”专题
- 7、案例：“秀才赶考”塑造职场阳光心态

二、爱岗敬业就是“勤业”，勤业是责任

- 1、“是不是”我的责任和“该不该”承担责任的差别
- 2、员工为什么不承担责任？我是责任者（活动体验）
- 3、企业到底是加强责任意识还是解决责任问题？为什么？
- 4、案例探讨：透过“范跑跑和蒋小娟”看自己什么？

5、电影教学：责任心提升

- 6、工作就是责任，“不作为”就是责任心“缺失”；
- 7、责任心，就是“责任信”， 责任感，就是“责任里”
- 8、 责任感，就是“责任敢”，负责人，就是“负责任”
- 9、 用“工作动力”驱动自我责任心
- 10、 用“付出精神”驱动自我责任心
- 12、 用“职业忠诚”驱动自我责任心

三、爱岗敬业就是“兢业”，兢业是忠诚

- 1、员工必须忠诚于企业，对企业要有责任感
- 2、忠诚度高的员工创造的价值肯定更多，你忠诚吗？
- 3、忠诚是一种美德，忠诚是一种特质，是一种精神力量
- 4、责任心、上进心、事业心都体现员工的忠诚度
- 5、忠诚是一种职业责任感，是一种敬业精神
- 6、忠诚给企业带来效益和凝聚力；忠诚给员工带来安全感和自信心
- 7、员工和企业是合作关系，感恩的员工才会忠诚
- 8、海底捞的员工忠诚度给我们带来什么样的思考
- 9、国企、央企、民企不同的文化体制，不同的员工心智模式对忠诚的影响

第二、良好的自我管理认知情绪是关键

一、认识情绪

- 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
- 5、视频：不要对最爱的人飏眼泪
- 6、90 后的碎片化价值观给我们的管理带来哪些障碍？

二、情绪的管理

- 1、EQ 与情绪管理
- 2、 什么是情绪管理？
- 3、 什么是好的情绪管理能力？
- 4、 EQ 高手的特质
- 5、EQ 高手的技能

三、情绪自我管理十大信条

四、情绪的调控技术

- 1、“十二个前提”是情绪的免疫系统
- 2、运用情绪的“钟摆效应”充分享受正面效应

3、情绪的来源：信念系统

五、自我情绪管理技巧

1、“正面词语”法

2、突破"思想框框"

3、意义换位法

4、环境换框法

5、五步脱困法

第三、正心、正念、正能量提升自我管理能力

一、自我管理的六种正念

1、利他就是利己——双赢合作

2、积极乐观——我是一切根源

3、健康工作，快乐生活——人生悟道

4、不抛弃、不放弃——执着

5、停止抱怨、学会感恩——换位思考

6、视企业如家，爱岗敬业——敬业之魂

二、用儒家思想的“三纲五常”来认知修炼自身

1、三纲：君为臣纲；父为子纲；夫为妻纲。

2、五常：仁、义、礼、智、信

3、自我管理的境界修炼“卡斌尖引”