

塑能自己——自我管理的力量

主讲：王一恒先生

【课程背景】

古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。”当代管理学大师彼得·德鲁克也说：“有伟大成就的人，向来善于自我管理。然而，这些人毕竟是凤毛麟角。但是今天，即使是资质平庸的人，也必须学习自我管理。”

人最难的就是管理自我，超越自我。如果不能管理自我，何谈管理他人、管理人生？自我管理是职场成功的基础和前提，是实现人生理想的基石，是个人自我修炼最重要的功夫。那么，什么是自我管理呢？即是知道自己应该做什么，怎么做，如何采取高效行动。要加强自我管理。

本课程着眼于破解自我管理难题，透彻分析影响自我管理的根源及因素，通过“认识自我、目标管理、时间管理、生涯规划、学习管理、打造三‘力’、情商与正能量、思维方式、人际管理、精力管理”十项修炼，为您提供最为有效、最为贴心的自我管理方法和工具，让您成为卓越的自我管理者、命运的领导者和人生的掌控者！学会自我管理，是通向成功的一把钥匙。

【课程用时】

2天

【课程对象】

中高层管理

【课程收益】

- 1、充分认识自我管理的价值和重要意义
- 2、通过自我管理的持续修炼，全面掌握自我管理技能，破解自我管理难题，提升个人职场素养，实现人生价值
- 3、做好自我管理，实现组织与个人的和谐发展，实现工作与生活的平衡

【课程纲要】

第一部分：课程导入

1、人生四维度管理

自我管理=心情+表情+事情+人情

2、“四类人”：先知先觉、后知后觉，不知不觉、毫无知觉

第二部分：成功自我管理的架构

塑能自己——你的价值可以无限大

管理好自己人生的架构

架构一：深刻认识自我——自我管理之“前提”

- 1、苏格拉底的名言
- 2、如何认识自我？
- 3、角色定位
- 4、在公司的五维管理

架构二：态度形成高度——自我管理之“灵魂”

一、心态决定看世界的眼光、行动决定着生存的状态

- 1、因果人生
- 2、人生归结就两字态度（态度决定一切）
- 3、态：思维+格局 度：速度+平衡度+度化

二、探索自我、拥抱阳光、感受生命

- 1、健康是福，身心一体；心态对肌体能力的影响；如何练“心”
- 2、人怎么样，财富幸福就怎么样
- 3、正负能量解析
 - 1) 正能量：理想、开放、坚持、激情、分享
 - 2) 负能量：世俗、封闭、多变、冷淡、自私
 - 3) 客户导向
- 4、一切都不是问题
 - 1) 心解脱不了，就把框搞大，一切都是正常的存在；
 - 2) 事解决不了，就换个圈层，你的问题早有人会解决

三、修炼阳光心态人士的 8 个关键突破

- 1、有事业心（以事为乐）
- 2、有学习力——改变快
解决任何问题的核心思维：学习+成长+改变
- 3、充满激情——积极面对
- 4、追求卓越——不在平庸的状态下趴着
- 5、跟上司一条心，认可公司使命和价值观
- 6、能独当一面（用生命去干，不是为了能力去干）
- 7、有度人之心，愿意成就他人
- 8、兴趣相对广泛

架构三：目标引领人生——自我管理之“准绳”

- 1、目标的重要性：风筝不能没有线，人生不能没有目标。
- 2、目标的制定与分解
 - 1) 尽情放飞梦想的年计划
 - 2) 脚踏实地的日计划
 - 3) 专项计划的制订与推进
- 3、目标的落实

工具 1 用“SMART”法确定目标

工具 2 用“目标多权树法”分解目标

工具 3 用“6W3H”法分析细化目标

架构三：有效掌控时间——自我管理之“关键”

- 1、直击时间管理的本质
- 2、时间是敌人还是朋友？
- 3、时间管理的基因？
 - 1) 要事第一：案例分析

- 2) 战胜拖延
- 3) 提高效率
- 4) 摆脱干扰：情景分析
- 5) 积少成多
- 6) 巧用工具

工具 1 用“四象限原理”规划时间

工具 2 用 80/20 法则分配时间

工具 3 用“ABC 控制法”使用时间

工具 4 用“番茄法”改变拖延习惯

架构四：职业生涯规划——自我管理之“定位”

- 1、定位理论
- 2、走入职业生涯规划（案例分析：熊朝忠）
- 3、职业的选择与定位
- 4、个人职业规划与发展
- 5、职业理想的坚守

小组研讨：思考一下身边取得成绩人的特征

工具 1 用“剥洋葱法”设定职业目标

工具 2 认真做好职业生涯规划

工具 3 理清自己的愿景

工具 4 理清自己的使命

架构五：超强的学习力——自我管理之“源泉”

- 1、学习力是当代职场人士必需基本的一项基本功

- 2、学习与知识管理
- 3、学什么？
- 4、怎么学？
- 5、学以致悟、学以致变、学以致用、学以致广

架构六：情商与正能量——自我管理之“保障”

- 1、案例导入：情商是人生早晚都要补的课
- 2、什么是情商及正能量？情商的惊人力量
- 3、如何修炼情商、培育正能量？
- 4、如何锻造强大的逆商？
- 5、与压力安然并存，变压力为动力。

工具 1 测试一下你的情商层次

工具 2 正确评估自己的压力水平

工具 3 压力管理曲线

架构七：创新思维制胜——自我管理之“头脑”

- 1、成功者的思维方式
- 2、掌握思维突破点的 5 个技巧
- 3、现场演练

工具 1：因果图

工具 2：SWOT

工具 3：“五个为什么”分析法

工具 4：“头脑风暴”

架构八：沟通奠定人际管理——自我管理之“贵人”

- 1、人际管理是一门功夫很深的学问
- 2、如何构建必需的人际网络（工具）
- 3、如何维护人脉？

工具 1：反馈的“JOHARI 视窗”

工具 2：沟通反思环

工具 3：如何避免沟通中出现的问题

架构九：精力充沛丰盈——自我管理之“加速”

- 1、做事需要全情投入
- 2、什么是精力？
- 3、精力不振的六大因素
- 4、精力管理之道：与精力曲线合拍、运动锻炼、高质量的睡眠（“清晨黄金三小时”）、能量糖果、回归大自然、避免精力透支，预防身心衰竭。

第三部分：反思与改善、行动