

《职场精力管理》

主讲：孙倩

【课程背景】

成功地领导团队需要有一整套独特的、完全有别于个人贡献者的技能。许多领导者和管理者因为个人能力而被提拔，可一旦身处领导和管理岗位就感到举步维艰。管理者的失败往往源于无法达成重要的绩效结果，这样的失败原因不外乎两种：1. 未律己，先管人；2. 管理人，而不是让人们在共同的期望下自我管理。

本课程是一次以应用实操为导向的强化学习体验，专注于领导力的基本层面。为新晋及有经验的经理人提供一整套的思维模式、技能和工具。那么在管理工作中，你是否也遇到过如下管理挑战呢？

1. 有严重的拖延症，不到最后一刻，总是不能全力以赴
2. 每天都很忙碌，但绩效结果却不理想
3. 一上班就奔波在大小事中，忙到晚上才发现重要的事还没干完
4. 从未考虑过双赢，以至于事情推进困难重重
5. 从不与别人建立信任也不愿主动去了解对方，造成身边都没几个能说话的人
6. 不会借力，所有事情都亲力亲为，每天累的苦不堪言

如上的这些正是我们企业管理者目前最需要解决的课题，也是本课程的内容所在。今天的课程将以理论奠根基、以提问引思考、以工具做支撑、以故事敲警醒、以练习助掌握等方式循序渐进，帮助企业管理者从走向个人成功到走向公众成功不断迈进。

【课程收获】

1. 了解精力管理对自身与企业的价值
2. 了解要达成精力管理需转变的思维模式
3. 掌握精力管理达成的方法与步骤
4. 帮助工作取得更多的成绩，生活的更加快乐

【课程受众】 高层领导人，中基层经理，新晋经理人、所有员工

【课程时间】 1天（6小时/天）

【授课方式】 案例分析 + 实战方法 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评 + 课堂练习

【授课特色】 讲师，风趣幽默；逻辑，环环相扣；案例，情境带入；工具，毫无保留

【课程大纲】

➤ 第一章：精力管理篇——时间管理是基石，目标管理是底线

1. 效能公式+劳逸结合

- 1) 产出产能原则
- 2) 观为得原则

互动：什么是效能思维

小组讨论：如何改变你固有的思维

故事：鹅和金蛋

案例：面对地铁里吵闹的小孩子与得知孩子刚失去母亲后的思维转变

2. 精力管理金子塔——体能、情感、思维、意志

工具：金字塔模型

➤ 第二章：体能精力篇——为身体添柴，积蓄职场能量

1. 高质量呼吸

- 1) 吸吐方法

2. 饮食、睡眠、运动

互动：什么是健康？

工具：健康提升 4 要素

➤ **第三章：情绪精力篇——汲取积极情感，享受工作挑战**

1. 如何提升情商？

1) 提升情商的 4 步骤？

互动：你做到了几个？

2) 如何提高自我意识？

案例：我是否真的了解我自己

3) 如何做好情绪管理？

互动：给你的情绪控制能力打个分

案例：愤怒的小王

4) 如何提升自己的同理心？

互动：如何让自己具备同理心

练习：2 把椅子的演绎

5) 如何建立良好的人际关系？

互动：人际关系的作用？

视频练习：找到视频中人际关系处理好和不好的点

➤ **第四章：思维业务篇——保持专注和乐观，高效活在当下**

1. 工作效率提升秘诀？

工具：4 象限工作法

2. 保持乐观的方法？

工具：自我对话的晨间话述框架

➤ **第五章：意志精力篇——活出人生意义，超越现有职责**

1. 不断更新自我成长

1) 更新的 4 个方面

✓ 生理

✓ 情感

✓ 心智

✓ 心灵

2) 平衡更新 4 想法

✓ 建立你的生理能力

✓ 建立你的心智能力

✓ 建立你的社交/情感能力

✓ 建立你的心灵能力

小组讨论：为什么要不断更新

练习：针对表格中的问题，利用如上 6 个习惯，匹配出解决方法

小组讨论：关于不断更新对你最大的启发是什么

案例：親愛≠亲爱（当亲不相见，爱无心，还叫亲爱吗？）

➤ **第六章：打造精力管理训练系统，持续精进提升**

1. 明确目标的方法是什么？

工具：共识模型

2. 行动的最好方式是什么？

工具：迈出第一步的秘诀

课程总结