



## 中层管理人员的职业素养与自我管理

讲师：陈松

## 课程纲要

### 【课程名称】 管理者角色认知与自我管理

### 【课程背景】

目前，很多企业的管理者大多来自于具有发展潜力的业务骨干，面对系统、科学的管理，并没有真正进入到管理角色，未形成管理概念和管理技能。往往是凭自身经验和个人想法进行管理，并没有系统的学习和掌握科学的管理知识和管理技能。

《管理者角色认知与自我管理》课程不但深入讲解管理的本质，解析管理的角色定位，还结合大量的案例讨论和实际操作，将枯燥的管理知识转换为通俗易懂的操作方法，从而使管理者轻松掌握管理学知识，并有效帮助管理者提升职业素养。

### 【课程收益】

- 掌握管理的本质和内涵
- 掌握管理者的角色定位
- 掌握职业生涯规划的基本方法
- 掌握管理者自我管理的内涵
- 掌握心态与情绪管理的技巧

**【课程对象】** 各级管理人员

**【课程时长】** 0.5 天，3 小时

**【课程要求】**

- 分组研讨，按 4-6 人一组，现场学员呈岛状安排座位便于讨论；
- 准备白板纸每个小组至少需要 1 张，三色白板笔各一支。

## **【课程大纲】**

### **第一单元：管理与管理者的定位**

- **案例分析：什么是的现代管理本质**
- 三级管理者的核心任务职业素养的四大要素

职业角色

职业心态

职业能力

职业生涯

### **第二单元：管理者的角色**

- 作为下级的管理者

**案例研讨：管理者不是民意代表**

**案例研讨：管理者不能向上错位**

角色定位：坚定的执行者

- 作为同事的管理者

案例研讨：功夫在诗外的启示

角色定位：内部客户

- 作为上级的管理者

案例研讨：烦恼的王经理

角色定位：从管理走向教练

### 第三单元：职业心态与情绪管理

- 案例分析：快乐的三个层次

- 博弈的三种类型及特点

- 情绪管理的五个层次

识别自己情绪

管理自己情绪

激发自己的正面情绪

识别他人的情绪

影响他人的情绪

- 心态及情绪管理的方法

- 职场情商修炼的七大方法
- 影响他人情绪的方法

#### 第四单元：管理者的职业生涯

- 职业生涯的三阶六段
- 案例研讨：张主管的职业发展路径
- 职业生涯设计的三大要素

职业倾向

职业能力

职业价值观

- 职业发展的双通道模型
- 案例研讨：职业发展的学习地图