



# 职业人的自我管理

讲师：陈松

课程纲要

## 【课程名称】职业人的自我管理

### 【课程背景】

在我国经济快速发展的今天，实现四个现代化已经不是问题，可是人员的现代化问题却成为了制约企业发展的大问题。实现人员的现代化就是要实现人员素质与能力的高度职业化。达成这一目标，不仅需要企业在制度、模式、培训等方面进行不断的努力，还需要让人员养成自我管理的意识与习惯。

本课程通过改变员工固有的思维和工作习惯，使员工在自我管理和人际关系管理上得到显著的改善，并由此建立统一的文化和共同语言，使团队和组织效能得到由内而外的根本性的改善。在自我管理方面，使员工更加成熟，减少抱怨，培养积极主动的精神，更加勇于面对挑战和承担责任，将抓住重点、围绕目标展开工作和为结果负责变为工作习惯；在人际关系方面，训练员工牢固树立客户意识，学会倾听，改善沟通，能够更多地站在他人的立场看问题，建立持久稳固的健康人际关系，全方位提高工作效能，将良好的工作习惯渗透到团队及整个组织的各个层面。

### 【课程收益】

- 识别蕴藏在人与人差异中的巨大潜能。

- 剖析自己的事业生涯，学会目标管理。
- 建立良好的人际关系和与他人共赢的做事技能。
- 掌握时间管理的原则和方法，提高工作效率。
- 设计自己开拓进取，蓄能更新的目标。
- 学会倾听，改善沟通，建立双向渠道，减少管理内耗。
- 改变思维方式，树立创新观念。
- 培养团队协作的合作意志。

**【课程对象】** 基层管理人员、骨干员工

**【授课方式】** 互动游戏+案例讨论+行动学习+模拟实操+小组讨论

**【课程时长】** 2天，每天6小时

**【课程要求】**

- 分组研讨，按6-8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6张，A4纸若干；
- 准备彩色白板笔，尽量达到每组使用三种颜色。

## 【课程大纲】

### 第一单元：重新探索自我

- 变化的世界、不变的原则

- 观念转变和人的行为改变循环
- 我们面临的挑战与我们的应对
- “习惯”与“效能”的定义
- 自我管理的 7 个习惯

## 第二单元：习惯一积极主动

- 人类四项独特的天赋
- 团队成员之间消极被动行为的危害
- 面对压力和变化，是什么决定了你的回应方式
- 影响圈与关注圈
- 如何扩大你的影响范围
- 要绩效突破还是要小白兔？

## 第三单元：习惯二以终为始

- 以终为始的思维优势
- 先拟出愿景和目标，并据此塑造未来
- see-do-get 目标管理模型
- 五个方面的清晰目标
- 目标分解从 SMART 到 SAIL

- 谁是你一生中最重要的领导

#### 第四单元：习惯三要事第一

- 什么是要事第一？
- 确认优先级的误区
- 时间管理的四种方式及结果
- 张经理的一天
- 要事第一的秘诀有效授权
- 授权的原则与程序

#### 第五单元：习惯四双赢思维

- 黑红大战
- 中国的人际关系特点
- 六种人际关系模式
- 永远相信有第三种解决方案
- 利人利己的要领
- 构建双赢人际关系的策略

#### 第六单元：习惯五知彼解己

- 一个重要概念——情感账户

- 沟通的基本模型
- 高效沟通的四个习惯
- 人际沟通的三个层次

知道了

理解了

行动了

### 第七单元：习惯六统合增效

- 统合增效的精髓是  $1+1>2$
- 团队管理的核心
- 团队凝聚力塑造的两大核心
- 团队冲突的原因与类型
- 团队冲突处理的方法
- 统合增效的文化打造

### 第八单元：习惯七不断更新

- 什么是创新？
- 持续更新的习惯
- 自我更新的四个面向

- 不断更新的增长原则
- 最佳的自我投资策略