

---

# 时婷老师【涅槃-从技术到管理】系列金牌课程之

## 【请给我结果：“干到位”执行习惯训练，助你成为行动派】

### 能落地的定制培训课程 (3天/期)

---

#### 一、培训对象：中基层管理者、储备干部

#### 二、课程特色与收获：

本课程中，时婷老师立足于企业现状、结合\_\_\_\_\_的企业性质和管理者的岗位特点，以独特的视角深入挖掘管理者的思维方式与工作心态，运用心理学原理、结合情绪互动和思维互动，通过故事、短片、音乐引导等情绪互动，使学员产生共鸣，易学易懂易用、在快乐中收获成长。中间贯穿学员身边的真实案例研讨、现场问题解决、现场实战演练等思维互动形式，引起学员的独立思考或小组的集体思考，使学员对专业知识、技能及职业态度有更深刻的认识，更加有利于课程效果落地。使学员实现以下收获：

1. 强化管理者“执行意识”，居安思危，增强主人公意识和企业团队精神；
2. 打造“洪荒之力”，让管理者拥有一颗“乐于奉献”与“珍惜感恩”的心对待当前工作；
3. 从具体的工作理念与操作方法培养管理者的“结果心态”——对自己负责，对结果负责！
4. 引导管理者如何增加自己工作的附加价值，懂得用价值交换来报酬，而不是简单的劳动过程；
5. 掌握便捷实用的团队矛盾“沟通话术”，是建立组织内部服务意识，强化团队关系；
6. 掌握方法，当下调整情绪；在工作、生活中即时放松身心，舒缓压力；
7. 深度剖析了如何让管理者工作到位的行为模式，更好地实现全员工作做到位。
8. 从管理的视角告诉管理者如何建设充满责任感与感恩思维的高绩效团队。

#### 三、【课程思路与大纲】

#### 第一模块 智慧人生 情商管理——居安思危，打开执行思维之门

##### 第一章 “危机意识”塑造——企业生存选择下的出路

- 【图片解析】人的本性：安逸与懒惰……
- 什么是“危机意识”？
- 优秀人士必备七大意识：首推“危机意识”
- 【图片解析】“危机”来自何方？--行业、企业、职场危机

- 
- 【案例分享】深圳航空的“道沟理论”……
  - 【案例分享】竞争普世同一：GE 员工构成的“ABC 三分法”……
  - 【案例分享】上海的品牌为何陨落？——“温水青蛙”理论
  - “危机意识”是一种心态——奖不如罚，后 5%效应，让所有人闻风而动……

## 第二章 “态度危机”塑造——做事不主动，前途很被动……

- 我们的路：定位自己的目标，制定自己的职业生涯规划
- 突破心智：给自己寻找一个标杆，榜样的力量
- 【故事分享】乐在工作：永远相信自己的潜能
- 【故事分享】爬山理论：学习放下与坚持
- 【故事分享】玻璃与镜子：正视暂时的成功
- 感恩的心：卓有成效，我能贡献什么？
- 做事到位：注重执行，请给我结果！
- 现地现物：有问题，现场解决
- 消除浪费：减少浪费就是增加利润
- 规则意识：服从是职工的天职

## 第三章 “责任危机”塑造——重任当前，选择坚持还是放弃？【落地工具与方法】

- 人们为什么对责任敬而远之？
- 【小组讨论】一个员工出了问题，责任该怎么分配？
- 在责任面前，没有应不应该，只有愿不愿意；
- 出现问题首先寻求解决之道，不是追究责任或撇开关系；
- 【案例分享】凡事做到超出期望——俄罗斯人种树的故事？
- 【经典再现】不折不扣执行命令——一票难求，员工 A 与 B 买到春运火车票的故事…

…

- 【案例分享】全力以赴 OR 尽力了——家庭主妇如何打破世界纪录？
- 主动负责：负责任是一种选择，选择的路不同，人生的结果就会不同！
- 【版权工具 + 实战场景演练】：落实责任的 2BC 原则与 YCYA 落地工具

## 第四章 突破自我——开启改变的开关，让优秀成为一种习惯 【落地工具与方法】

- 【危机测试】是什么阻碍了人生向更好的方向转变？
- 不是事情有难度，而是做事的心态有变化！
- 【故事分享】浮躁的世界，幸福到底是什么？……
- 【故事分享】烦恼的源头？不是拥有的太少，而是想要的太多！

- 生活工作中不是缺少幸福，而是缺少感知幸福的心！
- 【短片欣赏：别对自己说不可能】
- 【体验式演练：如何突破自我设限，打破惯性思维】

## 第五章 管理自我——成就精彩人生的关键 【落地工具与方法】

- 接受不能改变的，改变可以改变的！
- 心态是决定你行为的明灯-- 改变你的心智模型
- 【游戏互动】尊重自然规律，机会面前人人平等；
- 【游戏互动】人人都想改变世界，却没想到从改变自己开始；
- 我们都是普通人--做我们能够做和应该做的；
- 帐单照付--任何时候工作上都不是耍个性的地方。
- 【短片欣赏：人生与十字架】——我们所背负的责任却成就了你的一生

## 第二模块 优秀管理者角色转变与自我责任认知---“执行为结果而战”【职业驱动力 3.0】

### 第一章 解读执行力问题

- 成功=目标+执行力；
- 执行力就是保质保量、不折不扣地完成任务的能力；
- 基层没有执行力，组织丧失竞争力；
- 不折不扣的执行型管理者是组织最受欢迎的人。
- 【版权视频欣赏】：《奥斯卡经典动画生动诠释执行力的全过程》

### 第二章 趣味团队分析——【西游记】中的团队执行力小故事

### 第三章 问题创造机会：执行力低下的六个原因

- 心态消极——缺乏目标；
- 标准低下——缺乏激情；
- 意志不坚——缺乏毅力；
- 拖延磨唧——缺乏行动；
- 优柔寡断——缺乏果敢；
- 模糊不清——缺乏沟通；

### 第四章 态度决定结果：提升执行力三大心态

#### 一、行动思维——全心全意 立即行动

- ☺ 杰克·韦尔奇经典语录
- ☺ 100%说到不如 20%做到
- ☺ 理念：优秀是磨炼出来的，卓越是淘汰出来的；

## 二、结果思维---工作重在到位

- ☺ 思考：①执行是“我做了吗”？
- ☺ 标准：保质保量、客户价值、圆圆满满；现在不等于未来
- ☺ 方法：三果：①定义结果；②承诺后果；③创造成果；
- ☺ 伟大都是熬出来的
- ☺ 多做一些额外的工作
- ☺ 任何行业用人都是用人的价值观

## 三、责任思维——责任胜于能力

- ☺ 成败系于起点：中高层管理者与员工最大的区别？
- ☺ 思考：①人们为什么对责任敬而远之？②为什么“傻子”许三多成功了？
- ☺ 观念：①责任与机会成正比；②拥抱责任，不只是担当；  
③出现问题，首先找方法；
- ☺ 方法：①3个“不要”远离问题；②3个“万一”减少问题；  
③7个“不放过”处理问题；

## 四、【实战演练】——以“结果为导向”的思维训练

- ☺ **【九段秘书修炼法】**落地训练：请问你是几段？结果值多少钱？
- ☺ **【智慧风暴大PK】**请给我结果！！——什么是结果？做结果的五步法？
- ☺ **【时老师版权经验分享】**：让优秀养成一种习惯，任何行业用人都是用人的价值观！

## 第三模块 正确规划你的职业生涯----打造持久的“职业续航力”

### 第一章 你为谁而工作？你选择企业的三个理由？

- 为自己工作——怎样才能获得更多？
- 为自己工作——积累职场中的三个“钱包”？
- 为自己工作——对自己负责方能对家人负责 **【执行力与亲子教育】**
- **【故事分享】**你的执行力为何还关乎孩子的成长？
- **【故事分享】**俞敏洪“不要以你的现状来判断你的未来”
- 任何行业至少工作五年才有可能成为行业的专家
- 把工作变为乐趣：做喜欢做的事 还是喜欢所做的事
- 工作的两面性：不仅接受工作给你带来的成长和益处；也要接受它给你带来的烦恼、痛苦和矛盾。

### 第二章 “职业危机”塑造 —— 当心！饭碗随时会抛弃我们！

- **【职场故事】**哀大莫过于心死

- 
- 让你不得不改变的理由---认清我们所处的环境，认清我们自己
  - “生于忧患，死于安乐”：职场里，你被“温水煮青蛙”了吗？
  - 2024 更难就业季与人工智能、劳动力“新廉价时代”的来临
  - 【经典短片赏析】变——环境变化加快，人才供应加大，就业压力倍增
  - 我们处在怎样的大时代——中国经济大环境分析与行业大环境分析；
  - 我们处在怎样的职业发展阶段——职业生涯中常见问题和困惑；
  - 我们处在怎样的压力年代——70/80/90/95 年代员工的主要压力源分析；
  - 学会接受和接纳变化：如果我们可以选择；
  - 面对变化与挑战：提升自身竞争力，做同龄人中的佼佼者！！！！

### 第参章 “能力危机”塑造——你是否缺乏让企业爱不释手的核心价值？

- 【职业现状自检】——我会什么？我能干什么？我干的怎么样？
- 应当如何看待收入与个人成长
- 我能给企业带来的是.....？
- 职场之路上不必去计较的几件事？
- 使自己变得不可代替，薪水自然会提高
- 现在暂时的放弃是为了未来更好地获得
- 你的薪水有多少用于提高自己的能力与素质的投资？

### 第四章 “成长危机”塑造——学习是永恒的第五项修炼

- 二十一世纪“文盲”的标准？
- 【王健林的故事】：小胜凭智，大智靠学
- 【图解：365 行，行行出状元】 学习力=竞争力=生存力
- 学习的真正价值：帮助我们实现人生梦想
- 【李嘉诚与加油站的故事】：我们与成功的距离到底有多远？
- 【趣味案例分享】：21 世纪要饭都要跟国际接轨
- 自我测评：学习型组织的成员必须具备的四项标准

### 第五章 建立常态化“职业心理”——【上班期间即时压力情绪转换方法汇总】

- 工作压力的科学分类
- 日常压力与情绪的关系
- 哪些不良情绪在对影响工作、生活、吞噬我们的健康？
- 短片及案例分析：【情绪调整的重要性】
- 缓解压力的“治标”之法【几种现实有效的减压策略】
- 缓解压力的“治本”之道【系统减压方略快捷五步法】

---

▫ **【时老师版权工具】**：《工作中即时情绪、压力转换的诀窍》

## **第四模块 方法助力效率——提升职业行动力的五个策略**

### **第一章 全责沟通——执行不力，是谁惹的祸？【落地工具与方法】**

- 原则：先处理心情、再处理事情；
- 步骤：①事先确认：定义结果；②事中反馈：汇报进展；  
③事后总结：提升改进；
- 方法：①问清楚、说明白、写下来；②有效沟通的3个步骤；  
③积极倾听的10个细节；④和与上级沟通的注意事项。
- **【时老师版权工具】**：《有效授权与复命的五行沟通训练法》

### **第二章 掌控时间——如何有效提速执行力？【落地工具与方法】**

- 思考：为什么有的管理者总是“没有时间”？
- 准则：快、当下、做重要不紧急；
- 操作：以结果为导向的5个时间管理策略；
- **【时老师版权工具】**：《四象限法》、《6点工作制》

### **第三章 请示工作——给领导选择题还是问答题？【落地工具与方法】**

- 领导最喜欢什么样的下属？
- 原则：遇到问题，不要轻易“请示”上级；
- 步骤：①自己思考；②请教同事；③汇报上级
- 注意：①不要依赖上级；②不要机械执行；
- **【时老师版权工具】**：《5W2H--让你职业感提升的助力神器》

### **第四章 掌握团队沟通密码——如何缓解团队冲突，增进理解与合作？【落地工具与方法】**

- 人与人交往最大的误区？
- 团队中是什么拖了执行力的后腿？
- 团队冲突是一种内耗还是一种变革推动力？
- 职场基本功：适用范围最广、最有效的“APEC”沟通模式
- 观察他人的技巧：学会被不同性格的团队成员接纳
- 建立团队认同感技巧：成员之间互相认同、下属对领导的认可
- 部门配合协作中——倾听的艺术和双赢的思维
- 部门矛盾冲突时——如何表达自己？沟通不畅怎么办？
- 心理学在沟通中的运用——有效果比有道理更重要
- 面对抱怨和不理解——微笑、认同加赞美 增强你的话语权和影响力

- **【时老师版权工具】**：《做有温度的管理者“亲和力四步训练法”》
- **【时老师版权工具】**：《工作中能提高沟通效率的“三分三秒”》

## 第五章 五字方针——如何指导我们全面提升团队执行力？ **【落地工具与方法】**

- “讲过了”就“盯”——执行力是盯出来的
- “我不会”就“练”——执行力能练出来的
- “不可能”就“逼”——执行力会逼出来的
- “没办法”就“问”——方法总比困难多的
- “找借口”就“批”——理由会扼杀执行的
- 三个不要：①不要拖延，②不要迟疑，③不要放弃
- PDCA 循环：计划、执行、检查、改善
- **【时老师版权工具】**：《让对方立场转换的心理学妙招》
- **【时老师版权工具】**：《快速塑造人格魅力的“一二三”训练法》

## 第六章 独一无二的“心式沟通”话术修炼法——助你成为团队中的金钥匙！ **【超实用话术技巧】**

- **【差异化法则】**：人与人间的个性化差异关键是什么？
- **【亲和力法则】**：如何塑造良好的第一印象？
- **【包容服务心理】**：换位思考，感同深受地体谅客户
- 何谓“见人说人话 见神说神话”？
- 什么是比服务用语更高阶、更实用的话术技巧？
- 什么是节奏一致法则，贴近客户心理的【服务话术】？
- 什么是以柔克刚、化解矛盾冲突的【差异话术】？
- 什么是进入他的世界，寻找双方共同语言的【同流话术】？
- 什么是开放式提问、封闭式提问、表述目的+请求的【提问话术】？
- 什么是强化你影响力的【断言话术】？
- **【时老师版权工具】**：《洞察对方心理的“倾听五原则与提问六步骤”》
- **【时老师版权工具】**：教练式沟通训练之“说服技巧”——如何巧用事实与理解差异

## 第五模块 阳光在心，感恩随行---- 立即行动，助我们一起幸福远航

### 第一章 让你的心中充满阳光：

- 看不见的心魔——消极情绪的杀伤力不可低估
- 做一个自律的人——情绪调控 4 部曲
- 如何化解焦虑和烦躁情绪——李文森博士的行动调节疗法；
- 学会放松自己——化解压力和焦虑的身心放松技法；

---

▫ 人生之事“常想一二”——其实我们也可以很幸福。

## 第二章 换个角度看问题——愉快地面对周围的一切：

- 快乐不等于完全没有烦恼
- 你相信快乐可以生成快乐吗？——神奇的脑啡；
- 修练快乐境界三个层次——原谅别人就是原谅自己；
- 问题人人都有，如果无法回避，你永远可以选择你的态度！
- 一个人没有尝过悲伤的滋味,也不会知道快乐的味道!
- 生活有烦恼证明你还活着，单位有问题证明单位还存在！

## 第四章 任何行业都喜欢懂得感恩的员工

- 感恩是一种快乐的境界
- 感恩企业：为你提供学习与成长的机会
- 感恩领导：忠诚正直 行胜于言
- 感恩同事：宽容互助——团结协作就是生产力
- 感恩父母：养育之恩永生不忘

## 第五章 用微笑改变世界，不要让世界改变了你的微笑

- 接受不能改变的，改变可以改变的
- 鸡蛋从外面打破是食物，从里面打破才是生命！
- 来自外面的力量是压力，来自内心的力量才是突破！
- 真正幸福的人，是知道自己身处幸福之中的人！

## 第六章 修炼感恩之心——良好的职业习惯与行为落地 【落地工具与方法】

- 5个良好的职业习惯——守时——管理你的时间
- 5个良好的职业习惯——精力充沛——自我调整状态
- 5个良好的职业习惯——礼多人不怪——感恩的态度
- 5个良好的职业习惯——抓住重点——做正确的事
- 5个良好的职业习惯——小事上的稳妥——合作与协调的重要性

### 【课程收获】：

- 1、李嘉诚如何打造的长远的眼光与责任意识？
- 2、面对消极情绪，职业激情如何持续？——常态化工作心态如何建立？执行力 VS 亲子教育？  
如何平衡工作与家庭的关系？积极工作行为激励法如何应用？上班时间即时减压五行训练法？  
自我激励手势的设计与应用 微表情心理与自我暗示的修炼
- 3、工作拖沓、效率低下——工作中突破自我设限的三大工具、以结果为导向的思维训练如何应用？

---

九段秘书训练法：教你实现高效执行的五原则六步骤？做团队中最受欢迎的人：金钥匙修炼工具！

#### 4、面对部门协作、团队沟通，如何巧用教练式话术技巧？——沟通有效性行为训练？

何谓说对话办对事？沟通中有哪些影响对方感受的细节？上级如何有效授权？下级如何有效复命？保障执行到位的 APEC 沟通模式、团队内部矛盾沟通如何双赢？建议与倾听关键行为训练、提升亲和力的话术、一见如故的话术、减少矛盾与差异话术……

**【授课方式】**：应用教练技术、交互式培训、视觉引导——学员全程参与、实战行为训练、情景剧演练、智慧风暴、团队经验萃取、团队间“认领问题孤儿”……

**【时老师理念】**：**1、用打麻将的精神去工作，没有做不好的事情！**

**2、快捷、实用、功能性强的干货与注重实战的体验式训练才是企业最急需的！**