

【项目主题】：《六度自我管理》学习项目

【项目背景】：

自我管理是一切管理的核心和起点

对于个人：

你需要让自己有强大内心、柔软身段，能应对这瞬息万变的世界

你需要为自己建立一个自我觉察反思改善提升的行动体系

你需要找到能让自己赢得优质人脉和资源支持的方法

你需要找到值得自己终其一生学习的人生智慧

对于组织：

你需要让组织充满积极高涨又忍辱负重的工作激情和团队情绪

你需要建立让组织上下同心同欲认同的组织文化价值观方向

你需要找到能实现激活员工又能提升组织绩效的双赢之路

你需要找到打造组织内驱力和团队合力的核心要素

六度自我管理，正是为你量身定制的学习项目！

2018年11月26日，习主席在中共中央政治局就中国历史上的吏治的集体学习中强调，严把德才标准，要造就一支**忠诚干净担当**的高素质干部队伍。

（忠诚就是要善心利他，干净就是要自律不贪，担当就是要忍辱负重。）

2017年习主席在十九大报告中指出：要坚持党管干部原则，坚持**德才兼备、以德为先，坚持五湖四海、任人唯贤，坚持事业为上、公道正派**，把好干部标准落到实处。

2013年习主席在全国组织工作会议上指出：好干部要做到信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁。

六度自我管理，就是为你量身定制的学习项目！

六度自我管理的内容包括：善心利他、自律不贪、忍让耐心、持续精进、专心专注、广学智慧。

除了二天的培训课程之外，还有配套每日行动实践的一对一反馈辅导体系。

【项目收益】：

一、个人层面的收益：

- 提升心性、强化心智；
- 转变思维、改善行为；
- 强大内心、柔软身段；
- 超越自我、迈向卓越。

二、组织层面的收益：

- 增强员工认同，提升工作热情；
- 凝聚共同愿景，统一努力方向；
- 增强团队合作，打造组织合力；
- 提高社会贡献，成为外界楷模。

【理论渊源】：

源于中国传统文化中的“般若六度”，结合当下人们生活和工作的日常应用场景，整理出了“六度自我管理”的学习体系。

本项目特色：源于国学智慧、对接当下价值、关注日常应用、提炼实用方法、构建践行体系。

【项目对象】：

组织/企业中渴望实现家庭幸福与事业成功相平衡的经营者、领导者和中高层管理者。

【名家共识】：

习近平说：实现中华民族伟大复兴的中国梦，关键在于培养造就一支具有铁一般信仰、铁一般信念、铁一般纪律、铁一般担当的干部队伍。

稻盛和夫说：事业成功，飞黄腾达，富可敌国，所有这一切，与“提升心性”相比，犹如尘埃，不足挂齿。

陈春花说：今天我们面临的最大挑战不在于技能，而在于心性。

李嘉诚说：建立自我，关键态度是谦卑、谦恭、谦虚。谦卑具有修复、激励功能，它是虚伪、自大和傲慢综合症的预防针。一生以理智、道德和诚信，致力为世界带来尊严和机遇，建立自我、追求无我，活出真正胜利的人生。

马云说：中国企业在管理中间，必须要有一个强大的思想和文化基础。做企业的人，天天都在修行。在工作中，在生活中，碰到的所有灾难、快乐都是一种修行。

【内容纲要】：

一、 为什么要学习六度自我管理

- 1、六度是什么？逻辑模型与理论渊源
- 2、六度为什么能帮助你？政界、商界、学界名家的共识
- 3、六度如何帮助你？六度项目的践行体系将完全融合在你日常工作和生活中（学员资料库随时更新、每日行动打卡、一对一反馈与辅导、定期线下辅导）

二、 第一度：善行利他，让你赢得优质人脉和资源支持

- 1、谁是你的贵人？
- 2、善行的六个关键领域和层级
- 3、善行的四种形式与三种方法
- 4、研讨：如何让善行事半功倍？
- 5、善行在儒释道经典中的引用说明
- 6、分享与练习：制定我的善行计划

三、 第二度：自律不贪，助你建立长久的信任关系和个人品牌

- 1、视频：几千年来人性从来没有变
- 2、五种最会自伤伤人的行为
- 3、寻宝游戏：在商界和政界的成功之道有哪些？
- 4、十项自律：从行为、言语到意念
- 5、自律在儒释道经典中的引用说明
- 6、分享与练习：反思自己，制定改进计划

四、 第三度：忍让耐心，忍辱负重让你防犯灾祸和损害

- 1、在生活、工作中、哪些时刻不需要忍耐？

- 2、有多少种疾病源于怨恨等心情？
- 3、怨恨恼怒烦恼的五大毒处
- 4、内忍与外忍
- 5、忍的心法：四念处
- 6、忍耐的智慧和关键
- 7、忍耐力的几种层次和方法
- 8、忍耐在儒释道经典中的引用说明
- 9、分享与练习：制定自己的忍耐力修炼计划

五、 第四度：持续精进，打造持续燃烧激情的匠心

- 1、精进的种类：正精进与邪精进
- 2、四种精进的方法
- 3、稻盛和夫的六项精进
- 4、精进在儒释道经典中的引用说明
- 5、分享与练习：我的精进计划

六、 第五度：专心专注，助你穿越一切阻碍

- 1、保持正念专注的五种方法
- 2、现场练习：五种专注术
- 3、专注在儒释道经典中的引用说明
- 4、分享与练习：制定我的专注练习计划

七、 第六度：广学智慧，掌握万事万物的运行规律

- 1、道术器用，跨界学习，你应该学些什么？如何学？
- 2、智慧积累的五大领域：五项修学

3、阳明心学中的人生智慧：

心即理、知行合一、致良知

4、真理智慧在儒释道经典中的引用说明

5、分享与练习：建立自己的知识管理体系

八、总结与转化

1、六度之间的关系

2、六度学习资料库：微信公众号

3、六度践行转化工具：微信打卡小程序

4、六度项目转化方式与跟进活动安排表

【项目形式】：

我们六度自我管理的学习项目设计中，除了二天的现场培训学习外，更重要的部分是行动指导和践行。

一、项目准备阶段：

- 1、项目开始前对学员进行面试筛选，确保学员有强烈的学习欲望和动机。
- 2、对学员现状和行为进行测评。
- 3、了解熟悉组织方企业文化，创造性地融入到课程中，保证项目务实有效。
- 4、学员的直接上级提前介入，了解项目架构和学员学习目标，配合督促行动。

二、培训学习阶段：（二天）

- 1、讲师讲解理论内容、情景案例分析、视频展示、活动练习。
- 2、向学习者提供每个学习单元的方法、流程、表格、清单和模板。
- 3、现场情景互动演练，让学员掌握初步的应用方法。

三、学习转化阶段：

- 1、项目配套了定制版的微信打卡小程序，学员在微信里面每天打卡践行，导师和助教团队对学员进行一对一反馈辅导，并定期总结和激励。
- 2、随时采集学员动态数据，定期提供学员行为状态评估报告。
- 3、定期组织线下专题会，帮助行动转化。
- 4、30天打卡能养成每日反思与觉察的习惯，60天打卡能把部分内容应用在日常工作和生活中，90天打卡能较熟练地应用整个体系。

四、效果评估阶段：

- 1、展示学员学习成果。
- 2、学员学习后行为测评。
- 3、提交《项目效果评估报告》和《每位学员学习评估报告》。

【讲师介绍】：

姚亚男老师 汉语言文学专业

六度自我管理版权课程所有人、开发导师

六度自我管理的践行者与倡导者

宁波大学 MBA 教育中心客座教授

从事企业管理培训十五年

已为三万多名学员授课

主讲课程：六度自我管理、工作汇报型演讲、专家经验萃取