

【项目主题】：六度自我管理学习项目

六度自我管理是姚亚男老师的版权课程

国家版权局登记号：国作登 2017-A-00411045

【项目背景】：

当组织越来越网络化、信息越来越复杂化、价值越来越多元化的时候，如何领导和管理成了一个全新的话题。

所有的企业文化愿景都是充满正能量的，唯有善心利他、正确的使命，才能激发人们，向着共同的方向努力拼搏。

领导者的唯一定义就是其后面有追随者。没有追随者，就不会有领导者。领导者言行合一，大家才肯跟随拼搏。

自我管理是领导者永恒的主题。

【项目收益】：

六度自我管理，从**善行利他、自律不贪、忍让耐心、持续精进、专心专注、广学智慧**这六个维度，建立六度自我管理整个逻辑体系。

通过现代智能科技手段，六度导师和助教团队化身为学员的第三只眼睛和耳朵，为学员的状态提供一个更真实的描述，细致剖析学员的行为，帮助学员建立正确的习惯，让六度自我管理落地在每一天遇到的每个人和所做的每件事情上。

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】：

源于中华传统文化中的“**般若六度万行**”法门，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。

几千年前人性从来没有变化，变化的是因应当下人们具体场景的方式方法。

本项目特色：源于古老智慧、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/企业中的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
- 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、人性动画片：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，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：五明修学

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，除了二天一夜的培训学习外，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：（二天一夜）

- 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