

# 《管人先管己—卓越管理者的六项精进》

主讲：陈少胡老师

## 【课程简介】

很多管理者上任后，发现团队难带、业绩难抓，往往把原因归结为“人不行”或“事太杂”。但问题的根源，常常在于我们自己——我们的思维、行为和习惯，是否真的跟上了管理岗位的要求？

《管人先管己》这门课，正是基于这个核心洞察。我们相信，真正的管理卓越，始于深刻的自我审视与持续的自我精进。本课程不空谈理论，而是聚焦管理者每天都会遇到的真实挑战，将解决问题的钥匙，从外部转向内部。

在两天时间里，我们将带你完成一场从“内观”到“进化”的系统性修炼。课程围绕管理者必须精进的六个核心维度展开，第一天聚焦“自我根基构建”，带你厘清角色、管好时间与能量、驾驭情绪；第二天则转向“协同与引领”，训练你深度沟通、有效赋能和持续复盘的能力。整个学习充满对话、案例和实战演练，旨在让你带着具体的方法和一份清晰的行动计划回到岗位，实现真正的改变。

## 【课程收益】

本课程围绕管理者“自我管理”核心，通过六项关键能力精进，帮助管理者实现从“管人”到“管己为先”的思维转型。课程结合案例研讨、情境模拟、工具演练等形式，注重实战转化。

**1. 一份清晰的自我定位：**摆脱“救火队员”或“超级业务员”的角色错位，明确管理者的核心职责与价值所在。

**2. 一套即用的个人管理工具：**掌握时间/能量管理、情绪调节、深度沟通、授权反馈等核心技能的具体方法、话术与工具模板，课后就能用。

**3. 一种解决问题的内部视角：**当团队再次出现问题时，你能首先从目标设定、沟通方式、授权节奏等自身维度进行排查与改进，从根本上减少问题复发。

**4. 一个持续精进的启动框架：**学会运用复盘技术，将日常挑战转化为个人与团队成长的燃料，形成“实践-反思-提升”的良性循环。

**5. 一场与同频者的深度碰撞：**在与其他管理者的案例研讨和情境模拟中，照见自身盲区，交换实战经验，收获启发与支持。

## 【课程对象】

中基层管理者、高潜员工

## 【课程时间】

2天（6小时/天）

## 【课程大纲】

## 模块一：自我根基构建

### 第一讲：开篇导引——管理者的觉醒

#### 1. 破冰与定位

➤ 活动：管理者现状自评

讨论：管理中最大的挑战来自“人”还是“己”？

#### 2. 课程框架解读

案例：一位卓越管理者的行为切片分析

明确“六项精进”逻辑关系图

### 精进一：内观——自我认知与角色定位

#### 1. 管理者四大角色误区

讲解：任务导向 vs. 成人达己

案例：技术专家转型管理的常见陷阱

#### 2. 工具：管理者角色罗盘

练习：绘制你的当前角色能量分布图

#### 3. 情境模拟：跨部门会议中的角色错位与纠正

### 精进二：自律——时间与能量管理

#### 1. 管理者的时间黑洞诊断

工具：时间日志分析表

练习：找出可委托或删除的任务

#### 2. 能量管理四象限法

练习：绘制一周能量波动图，设计恢复仪式

#### 3. 实战工作坊：制定你的“专注时刻”防护清单

### 精进三：自驱——情绪与压力调节

#### 1. 情绪觉察与影响

视频案例：高压会议中的情绪连锁反应

#### 2. 工具：情绪转换三步法

情境演练：面对突发指责的回应策略

#### 3. 压力转化工作坊

练习：构建个人压力应对资源库

## 模块二：协同与引领

### 精进四：共情——深度沟通与激励

#### 1. 沟通层级的跃迁

讲解：事务层→情感层→价值层沟通

#### 2. 工具：深度倾听的3F法则

角色扮演：如何与消极下属谈心

#### 3. 激励设计实战

小组任务：针对“90后”“00后”员工设计一分钟激励方案

### 精进五：赋能——授权与反馈

#### 1. 授权阶梯模型

案例：从“手把手”到“放手”的授权路径

#### 2. 反馈技术训练

工具：SBI反馈模型实战演练

练习：给予负面绩效反馈

#### 3. 授权风险防控

小组讨论：授权后如何避免“反授权”？

## 精进六：进化——复盘与迭代

### 1. 个人复盘四步法

案例：一次失败项目复盘的全过程解析

### 2. 团队复盘引导技术

实战：设计一场 45 分钟团队复盘会框架

### 3. 精进计划制定

工具：个人发展画布（迭代版）

## 模块八：融会贯通与行动规划

### 1. 六项精进闭环整合

小组共创：绘制“卓越管理者成长地图”

### 2. 531 行动计划表

个人撰写：5 个收获→3 个应用→1 周内 1 个行动