

# 自我教练——卓越团队的心智修炼

## 一 激发员工动力与超强自我管理

### 你的团队是否有下面问题：

- 1、 员工如何更好的自我管理而不是靠领导督促？
- 2、 员工如何自我调整，穿越逆境，保持积极心态？
- 3、 如何强大自己的内心，面对工作压力和世界变化？
- 4、 如何帮助员工建立自信，发现优势，展示职场魅力？
- 5、 如何清晰目标，创新思维，保持头脑冷静，高效行动？

### 员工需要成为自己的教练：

教练源于体育教练，它将运动场上最精彩的部分移植到企业管理上，通过让企业中的员工建立正面的态度去提升企业生产力，从而取得最大成果。

通过十年的发展演变，企业教练逐渐成为一个新的行业和专业。

自我教练就是通过自我觉察自己的信念，情绪，目标，固有行为模式等，通过自我觉察和自我激励来做出明智的选择，修正无效的行为，发挥潜能提升绩效，来达成目标，实现丰盛人生的过程。

自我教练就是通过不同的问题，反复地使自己提升觉察力和行动力，从而积极有效地实现目标自我教练专注于洞悉自我本性的向内探索，同时形成可持续的不断创造出高成果的自我沟通方式。

### 课程的主要目标：

- 1、提升自我认识和自我管理的能力、发掘自身潜能
- 2、提高工作的主动性和责任感、端正工作态度
- 3、提高迎接和处理变化、进行自我变革的能力
- 4、令员工心态由被动待命转变为积极主动，管理好情绪
- 5、消除不健康的工作压力源、降低对绩效的恐惧和焦虑
- 6、升级心智，增强自信、个人的执行力和领导能力
- 7、激发员工在企业向上发展，获得更大满足和职业成就感
- 8、凝聚团队力量，实践企业理想、挖掘并开发员工的潜力与创造力

### 课程适合对象：

**管理人员：**提升身心合一的领导力，以身作则，增强自身的影响力；

**各类员工：**管理自身的心态和状态，更好的在工作中发挥自己的能力；

**营销人员：**提升抗压和自我调整，能够始终对业绩和目标保持信心。

**社会人士：**不断进步，追求鲜活与高品质生命状态的人，客户答谢会；

## 第一部分：新生代自我管理三把金钥匙

- 1、自我认识、自我觉察与自我教练
- 2、教练和老师、顾问、心理医生的区别
- 3、教练聚焦内在：信念，自我超越和心智模式
- 4、本能、情绪和视觉脑，三层大脑与个人潜能开发
- 5、自我教练如何作用于个人的目标达成和领导力提升

## 第二部分：自我认识：九型人格与领导力提升

- 1、九型人格简易测评
- 2、九种性格的深度解析

- 3、了解自我的优势和短板
- 4、清晰各自性格的成长方向
- 5、不同性格的同事如何高效沟通

### **第三部分：自我教练，自我对话提升个人执行力**

- 1、自我教练的三大原则：个人信心、觉察与责任感
- 2、步骤一，聚焦目标：厘清自己想要的目标是什么
- 3、步骤二，面对现实：从感觉到现实，全面了解现状
- 4、步骤三，深度思考：明确可实施的计划，制定策略。
- 5、步骤四，身心一致：转化式对话，保持积极的心态

### **第四部分：觉察与发问：开发大脑智慧的方法**

- 1、教练的核心：问对问题，开发智慧
- 2、发问的技巧和基本原则，越问越有办法
- 3、发问的错误示范和负面问题的掌握
- 4、自我觉察的方法和技巧，安定身心状态
- 5、人生十大好问题解析和现场练习

### **第五部分 实践应用，活出工作和生命好状态**

- 1、平衡轮、“逻辑层次”等教练工具
- 2、美满人生与目标达成的四个阶段
- 3、意愿和注意力，高效行动的秘密
- 4、英雄之旅，你生命的召唤现场练习

## 5、自我教练与保持高效工作的要诀