

《高效能人士自我管理的五项修炼》课程纲要

【课程背景】

同样的工作时间产出不同，同样的入职时间，晋升的时间不同，究其原因是因为每个人对自我管理的方法不同，在日常工作中我们会：

- 有想法，却不愿意实施
- 有计划却不能落地
- 感知到差距，却不愿意学习
- 每天浑浑噩噩，掌控不了情绪
- 总是抱怨怀才不遇，却不去找原因
- 明知道该自己做，却不愿意去执行

这些都是自我管理失控造成的，对自己的没有要求，对外来没有规划，或者说根本不知道如何去做自我管理。

《高效能人士自我管理的五项修炼》从心态管理、目标管理、时间管理、学习管理、行动管理五个方向出发，齐头并进为自我管理能力缺失人员指明道路，给出工具，从而使学员能自我管理、会自我管理。

【课程收益】

- 1.提升自我管理意愿
- 2.掌握目标管理的方法
- 3.培养积极心态
- 4.提升时间管理能力
- 5.掌握学习管理的方法
- 6.提升行动管理能力

【课程时间】

2天（6课时/天）

【课程对象】公司中层管理人员及储备干部

【课程形式】讲授+互动+视频+案例分析

【课程大纲】

1.认知自我

1.1 视频播放

研讨：我是谁

1.2 弗洛伊德冰山理论

1.3 马斯洛需求层次模型

1.4 邓宁·鲁格心理效应

1.5 萨博职业发展周期

1.6VUCA时代

1.7 职业生涯路线V型图

1.8 德鲁克“自我管理”的七个维度

2.实现管自我管理的五项修炼

2.1心态管理

2.1.1 态度是什么

2.1.2 心态掌握在我们自己手中

2.1.3 费斯丁格法则

2.1.4 为什么需要积极心态

2.1.5 怎样才能具备积极心态

2.1.6 积极心态体验

2.2 目标管理

2.2.1 成功的意义

2.2.2 案例《哈佛大学的调研》

2.2.3 不愿意设定目标的障碍

2.2.4 目标设定的内容

2.2.5 目标设定的五项原则

2.2.6 情景互动：建造摩天塔

互动复盘：

2.2.7 以终为始设定目标的 6 个步骤

2.3 时间管理

2.3.1 时间管理能力测试

2.3.2 浪费时间的 10 大原因

2.3.4 日工作记录法

2.3.5 时间管理矩阵图

2.3.6 番茄工作法

2.4 学习管理

2.4.1 什么是学习

2.4.2 学习的四个阶段

2.4.3 学习的方法

2.4.4 循环学习模型

2.4.5 学习的途径

2.5 行动管理

2.5.1 人们不愿意行动的原因

2.5.2 五项管理行动日志

2.5.3 激发行动的6大步骤

2.5.4 如何告别拖延症

2.5.行动者宣言

3.复盘