

# 管理者的职业素养和自我修炼

## 一、课程前言

管理者是企业的脊梁，在企业中肩负重要的作用，他们的行为不仅决定企业效率的高低，甚至决定着企业的生死。企业的竞争最终是人才的竞争，是公司管理队伍的竞争，谁拥有了一只优秀的管理队伍，谁就能成为王者。提升中基层干部的自我认知、职业素养和管理能力，是企业永恒的话题。

本课程通过职业素养、情绪与压力管理、时间管理、形象管理等模块的学习，全面提升管理者的自我修养。

## 二、课程收益

**收益 1：**了解优秀管理者应具备的职业素养及人文素养；

**收益 2：**掌握情绪管理和压力释放的原理和技巧；

**收益 3：**学会时间管理并形成高效率工作的习惯，使工作有条不紊；

**收益 4：**掌握个人职业形象打造、职场礼仪的基本要求。

## 三、课程时间及对象：

课程时间：1天（6小时）

授课对象：企业中基层管理人员

## 四、培训形式 教案讲授、案例分析、情景演练、影片欣赏、小组讨论等

## 五、课程大纲

### 单元一：管理者的职业素养

#### 一、管理者的六大职业态度

- 1.自信
- 2.主动
- 3.敬业
- 4.忠诚
- 5.纪律性
- 6.合作精神

#### 二、管理者的人文素养

1. 何谓人文素养
  - 1) 《红楼梦》片段欣赏
  - 2) 人文素养的内涵
2. 忠恕之道
  - 1) “忠”的内涵
  - 2) “恕”的内涵
  - 3) 忠恕之道在现代社会中的价值和意义
  - 4) 儒家“仁”的基本涵义
  - 5) 儒家学说的三大理论基础
3. 平等与宽容

- 1) 平等的含义
- 2) 平等在现代社会中的重要性
- 3) 宽容的内涵
- 4) 宽容的作用

### 单元二：情绪与压力管理

#### 一、案例欣赏—当坏情绪遇到方向盘

#### 二、压力的定义及危害

1. 压力的定义
2. 压力的来源
3. 压力的危害

#### 三、内部创伤的来源及应对策略

1. 创伤的概念
2. 突发创伤
3. 社会创伤
4. 识别创伤的方法
5. 对创伤的防御
  - 1) 幻想
  - 2) 转移
6. 弗洛伊德的理论
  - 1) 潜意识理论
  - 2) 性欲论
  - 3) 释梦（梦的解析）
  - 4) 创伤的根源
  - 5) 弗洛伊德的启示
7. 案例分享

#### 四、外部压力应对策略

1. 改变压力的来源
  - 1) 增加资源
  - 2) 重新组织生活
  - 3) 减少引发压力的原因
  - 4) 避开某些压力源
2. 发展应对技巧
  - 1) 提高处理工作的技能
  - 2) 时间管理

- 3) 果敢
3. 对思维进行改善
  - 1) 不作绝对的极端的判断
  - 2) 积极的自我肯定
4. 情绪调节的方法
  - 1) 心理方面---音乐法
  - 2) 心理方面---阅读法
  - 3) 生理方面---复式呼吸法
  - 4) 生理方面---运动法

### 单元三：时间管理

#### 一、时间管理的本质和意义

#### 二、时间管理的基本原则

1. 确定去做
  - 1) 目标和计划
  - 2) 日工作时间计划表
2. 立刻去做
  - 1) 认识拖延
  - 2) 拖延的危害
  - 3) 向拖延宣战
3. 高效去做
  - 1) 拒绝打扰
  - 2) 打扰的来源及应对策略

#### 三、办公室 5S 管理

1. 整理
2. 整顿
3. 清扫
4. 清洁
5. 素养

#### 四、四象限工作性质分析

1. 四象限定律
2. 四象工作法的处理原则
3. 合理的时间分派管理
4. 案例分析

5. 浪费时间的的主要因素

6. 生理能量状态的偏差

### 单元四：形象管理

#### 一、职业形象的价值

#### 二、形象管理

1. 仪态

1) 站姿

2) 坐姿

3) 微笑

4) 眼神

2. 仪表

1) 头发

2) 面容

3) 着装

#### 三、职场礼仪

1. 称呼礼仪

2. 握手礼仪

3. 介绍礼仪