

蜕变新生

员工的角色认知与自我管理



【课程背景】

员工本身在职场中面临两方面的巨大挑战。一方面需要融入职场文化，明确定位，建立起必要的规则及上下级意识，另外一方面，无论是**新员工亦或老员工**都需要学习如何从自我管理方面提升个人效能。该课程**就是帮助员工从这两个方面入手，帮助员工进行角色定位，并进行效率提升的有效赋能。**

角色认知部分，帮助企业员工正确地认知和领导及同事的关系，如何提升作为下属“5位”和“6原则”，掌握向上汇报的技巧，建立起健康的上下级关系，了解跨部门“PSCC”法则，建立起有效合作的同事伙伴关系，这对建立健康高效的组织生态系统具有重要的意义。

自我管理部分，通过“**目标与时间管理、专注力管理、情绪管理、体能管理**”等四个维度，加强员工的自我管理能力，并提升工作效率。

【培训方式】：结合生活及工作实战案例分享，互动讨论、视频教学

【适用对象】：公司入职0-5年的企业员工

【学员人数】：50人以内（需分组）

【培训时间】：12小时（2天版）、6小时（1天版）

【备注】：版权课程保护，要求不录音、不录像、不进行任何形势的网络直播或同步

【课程大纲】：

第一部分：角色认知

情景沙盘：爆发的小莫

领导者在组织中的 5 种角色

优秀下属的“五位”：定位、站位、到位、换位、补位

优秀下属的“六原则”：敬业、顺从、担当、请示、互赖、不争

美·肖恩·贝尔：领导对下属的核心期望是：沟通（主动的、和谐的）、服从（无条件的）、支持（全面的）、努力（竭尽全力的）、态度（端正的）、业绩成果（必须的）

跨部门的“PSCC”法则

与部门同事的伙伴关系建立

情景复盘：爆发的小莫

第二部分：自我管理

第一篇：自我管理的金字塔模型

职场人的焦虑痛点分析

自我管理的金字塔模型

第二篇：自我管理的 4 个维度

第一章 目标计划与时间管理

- 1、从“知”到“行”的六个层次
- 2、目标精力的核心四原则
 - 三观正确
 - 目标明确
 - 知行合一
 - 按照自己的价值观生活和工作

3、练习：

- 角色冥想
- 价值观测试
- 人生愿景的设计
- 4、目标的制定与分解
- 目标的 SMART 原则



年度目标、月度目标、日目标

计划的落地

月度计划

日计划

日程表的落地——执行合一的最后一公里

时间矩阵

时间矩阵在日程表中的运用

练习：如果规划一天的任务

第二章 专注力管理

如何提升思维的专注

什么是：心流体验？

心流体验的“挑战 VS 技能”

单核工作法——一次只做好一件事

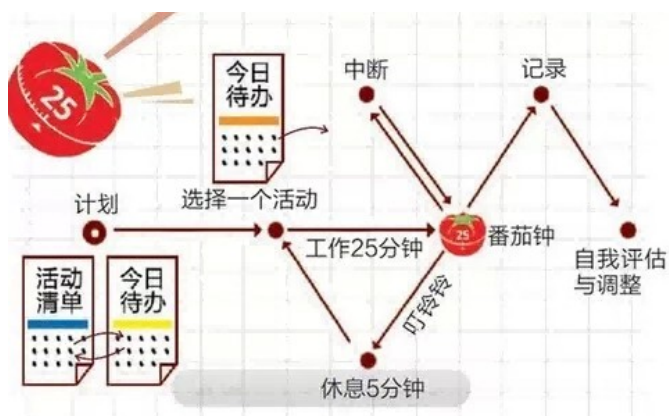
番茄工作法

利用好精力峰值

运动习惯养成的 3 阶段 7 步法

练习：如何用 3 阶段 7 步法养成一个好习惯

对抗干扰的 9 种方法



第三章 情绪管理

正负情绪及情绪的能量级

什么是情绪

情绪对精力的影响

非暴力沟通的 4 步法

练习：非暴力沟通法

缓解负面情绪的十种方法

第四章 体能管理

1、呼吸

正确呼吸的重要意义

深呼吸法训练

腹部呼吸法训练

2、饮食

地中海饮食法

饮食的金字塔模型

吃血糖指数低的食物

3、睡眠

什么是 R90 睡眠法？

一天睡多久比较合适

睡眠的阶段

高质量的睡眠

R90 睡眠法

睡眠的调度

4、运动

运动对精力恢复带来的作用

有氧运动&无氧运动

第三篇：自我管理实践篇——每日自我管理十步法

第一步：积极心理暗示&日程表

第二步：一次只专注做好一件事

第三步：精力峰值管理

第四步：控制干扰

第五步：生命留白

第六步：享受午餐和午休

第七步：常规工作的最后一小时安排

第八步：工作清零

第九步：享受美好的个人时光

第十步：高效睡眠