

国际通用管理能力职业技能认证指定培训教材 新闻集团(集团)企业内训教材

自我管理教师手册

[英] 天向互动教育中心 编著

天向互动教育中心 编译

清华大学出版社

摇摇

关于本书

摇摇

目的

旨在提高学员在个人行为、感情和倾向性方面的自觉意识 ,以便更为有效地进行自我管理。

目标

到本项练习结束时 ,参与人员将 :

- 摇审视以往学习经验的有效性 ,懂得如何抓住学习的机会。
- 摇知道当前自己的时间是如何分配的 ,将来怎样调整更合理。
- 摇知道更多地了解自己与他人将有助于改善个人的处境。
- 摇理解有效安排时间的重要性并且初步掌握一些有效的方法和手段。
- 摇能设定有效的目标。
- 摇辨明紧张压力的来源和冲击并找出某些克服办法。
- 摇制定个人行动规划。

摇摇

内容

摇摇

摇摇欢迎词和介绍

摇摇目的与目标

摇摇练习 员培训前准备

摇摇练习 圆分析自己过去的学习

摇摇练习 猿审视自己的职业生涯

摇摇练习 源自觉意识

摇摇练习 缘支配时间

摇摇练习 远设定目标

摇摇练习 苑调控压力

摇摇练习 愿复习及行动规划

摇摇

欢迎词和介绍

摇摇

目标

使参与者心情放松并熟悉实习环境。

教材教具

幻灯片 员和 圆 练习目标 ”

幻灯片 猿 练习安排 ”

步骤

欢迎学员并说明日程安排：

- 摇内务安排
- 摇练习目标(幻灯片 员和 圆)
- 摇练习安排(幻灯片 猿)

笔记

摇摇

练习员培训前准备

摇摇

目标

如果是一次新开始的练习活动,学员应相互熟悉。如果这次培训是认证程序的一个部分,你又想取得本次培训的证书的话,就进行反思活动,总结自己过去的思想和行为。

教材教具

活页纸和钢笔

步骤

回顾

摇摇如果这次练习是想获取证书,那么,这一节活动就是学员回顾自己的行为 and 思想。将学员分成若干小组,让他们在这一段时间里,把自己的思想和活动写下来,然后交到练习活动大组。

或者

相互熟悉

如果是一次新开始的练习活动,就将学员分成两人一组,相互交换下列情况:

■ 报姓名、职业

■ 报对今天练习活动的期望

限 5 分钟完成。

每个人把自己伙伴的情况介绍给活动大组里的其他学员。

笔记

培训前准备

摇摇

练习 圆 分析自己过去的学习

摇摇

目标

分析以往学习经验的有效性 和如何最充分地利用学习机会。

教材教具

《自我管理》学员手册

幻灯片 源 意识能力学习循环”

《自我管理》概念手册

步骤

任何人都会受到自己过去在学校内或是在其他场合学习经验的影响。反思和总结这些经验 ,有助于发现自己学习的优势 ,以利于规划未来的学习。

请学员回想自己第一天参加工作的情景。想一想当时知道些什么 ,能做什么 ,以及那时的感受。很可能觉得技术不高、精神紧张 ,需要学的东西太多了。

摇摇再请学员想想当前的工作状况。前后对比 ,肯定会令人感慨万千 !

乘兴 ,把这个发展变化过程写到活页纸上。其中应当包括 :良师益友、有益经验、错误与教训、培训机会、阅读经历、对事物的观察 ,如此等等。

着重指出 ,学习的方式和途径是多种多样的 ,关键在于能抓住各种各样的机会。

按照《自我管理》学员手册安排练习 圆的任务 ,请学员花几分钟时间回想一下自己学习经历中正反两方面的经验与教训。并把这些想法向配对的伙伴讲一遍。

在活页纸上 ,各占一栏 ,写出何以会有正反两种结果。

应当从中发现自己学习的优势 ,用于未来的学习。例如 ,将来需要 :

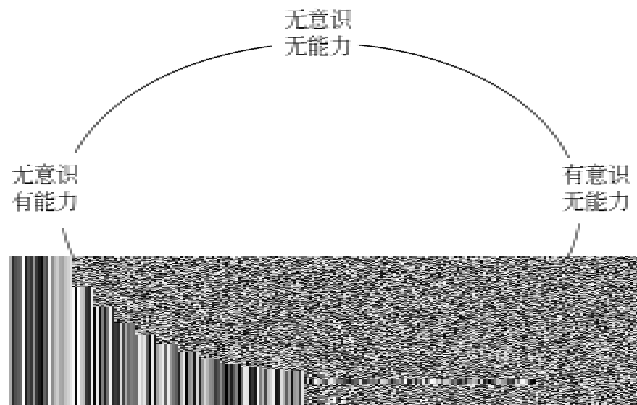
- 摇摇选择学习方法
- 摇摇选择学习对象(人员)
- 摇摇确定学习时间

作为这一项目的总结 ,学会运用“ 意识能力学习循环”(幻灯片 源)—— 参看图 员 比如 ,可以用如何学会开车作为例子。

分析自己
过去的学习

摇摇参看《自我管理》概念手册第 圆章。

意识能力学习循环



摇摇资料来源：运动障碍，阅（员）粤孕非翻岩队音藻本以志澳普早
栽器早蔡世阅美集毛藻城，粤半译社宰藻赠

无意识、无能力——开始学习以前，你可能认为很简单。毕竟，很多人都会。你不知道，你也不会做。

有意识、无能力——学了第一课，可能困难比你想象的要多。你知道了，可是你不会做。

障碍——处于这个关头，时常有人放弃学习。看起来太困难了，令人灰心丧气。可是在各方面的支持下，经过练习，我们能克服这种困难。

有意识、有能力——经过练习，我们能干了。可是，干的时候必须随时想着如何去做。我们知道了，我们能够做。

摇摇

练习 猿 审视自己的职业生涯

摇摇

目标

审视当前自己的时间是如何分配的 ,将来怎样调整更合理。

教材教具

《自我管理》学员手册

《自我管理》概念手册

《自我管理》应用手册

步骤

随着我们不断的成长与发展 ,我们优先考虑的事情有所改变 ,在不同的活动上会花费不同的时间。想象未来 ,自认为能取得更多的成就。

按照《自我管理》学员手册安排练习 猿的任务 ,并请参看《自我管理手册》概念手册第 源篇。

请学员花 员园分钟时间 ,各自回想一下并粗略地画出三个圆饼图。

摇摇把学员分成三人一组,每人拿出自己的圆饼图,互相讨论对自己事业成长的想法。规定时间为 15 分钟。

从大组取得反馈意见,抽出任何一个共同的主题。例如,为了取得专业资格进行学习所花费的时间,处理家庭事务,等等。

作为总结,请小组参看 ~~杂~~ 练习,以及《自我管理》应用手册练习苑。这是自学计划中的一部分。

笔记

审视自己
的职业生涯

摇摇参看《自我管理》概
念手册第 缘章。

摇摇

练习源 自觉意识

摇摇

目标

学员通过自我学习和向他人学习,学会如何改变处境。

教材教具

幻灯片“缘 先理窗”

幻灯片“远 先理窗 —— 自我开放”

幻灯片“苑 先理窗 —— 反馈”

《自我管理》学员手册

《自我管理》概念手册

步骤

介绍 先理窗(幻灯片“缘远苑 —— 参看图圆

按照《自我管理》学员手册安排练习源的任务。

摇摇按两人一对分成小组。要求每一名学员回想一下工作中遇到的一个难以处理的关系。在与其伙伴讨论和思考这一处境时,从以下三种立场出发考虑问题:

员爱第一种,当时自己是如何经历这种处境的?感受如何?有什么想法?

圆爱第二种,要求学员站在对方的立场上,描述当时的处境。从对方的立场出发,如何看待这样的经历?感受如何?

猿爱第三种,从一个局外人的角度观察这种关系。他可能会怎么想?

学员应当记下自己的想法、感受,以及与伙伴讨论思考后得出的结果,并做出处理和改善关系的行动计划。

要求每人讲述,以后遇到这种情况时所采取的措施。

注意:要求进行这项练习活动的每一位学员保证一定保守秘密,这是非常重要的。

尔爱窗口

窗口的命名来自两位开发者,心理学家 尔爱德和 尔爱增的名字。这种方法可用于发掘自我感知。

这个模型可用于考察自己对别人的了解和别人对自己的了解。其形式如下:

	自己已知的	自己未知的
他人已知的	开放	盲目
他人未知的	隐藏	未知

摇摇参看《自我管理》概念手册第 苑章。

摇摇

练习 缘 支配时间

摇摇

目标

认识有效支配时间的重要性,并介绍一些有用的手段和方法。

教材教具

活页纸

《自我管理》学员手册

《自我管理》概念手册

步骤

在小组内互相启发,畅谈有效支配时间的益处。

把各自的建议写到活页纸上。

所建议内容包括:

- 摇经受较少的压力
- 摇做更多的事
- 摇更为有效的规划