

自控能力 能力提升个人研修工作计划(实用6篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

自控能力 能力提升个人研修工作计划篇一

以课程改革实验为契机，保持教研工作思路的连续性，突出教研工作的先导性，强化教研活动的针对性，加大课堂教学改革的力度，拓宽小学语文教育改革的领域，加快小学语文教师队伍成长速度和小学语文教育质量的全面提高。牢固树立为学生服务的思想，提高服务能力。

2、常规教学：开展“十个一”活动，促进教师专业化发展，加强和完善教学常规检查，深入有效地开展教学常规工作，切实提高备课、上课、批改作业、课后辅导、考核五个环节的工作质量。

4、学生活动：开展丰富多彩的活动，提高学生的语文素养。开展师生同读书活动，组织阅读竞赛、古诗文背诵，一年级拼音过关、手抄报等各项校级活动，提高学生语文素养的同时，积累成果。

1、继续组织全组老师学习、实践《语文课程标准》，加强对课程标准的基本理念，课程目标，内容标准，实施建议等内容的认知、理解和应用。树立先进的语文课程理念。重点是处理好语文学科工具教研专区全新登场教学设计教学方法课题研究教育论文日常工作性和人文性的关系，实现三维目标的融合，倡导自主、合作、探究的学习方式。

2、继续抓好教材培训工作。在积极参加区市各种教材培训活动

动基础上，各备课组要认真组织再学习，进行内化、反思。

3、继续执行一人一堂公开课制度，认真组织听课、评课，做好课堂即时指导，促进课堂教学研究，促进教师的发展。

4、加强教研论文撰写工作。以有效教学为主题，各年级根据年段实际特点进行专题研究，写好有质量的经验论文，多写实践中有自己思考、做法的文章，加强对课堂教学行为的反思，同时认真撰写教学反思。

5、各班在本学期中都要有计划地举行语文综合性学习活动，如：中高年级的手抄报，低年级的生活识字等，把语文学习延伸到课外、社会。

6、落实各项语文常规工作，使学校语文教学工作扎实有效。做好“六认真”的检查记载。认真备课、认真上课、认真批改作业、认真做好课后辅导、认真写好课后反思、认真做好单元测试质量分析。规范学生作业及批改要求。组内进行四次定期和一次不定期的检查，并做到检查有记载，有反馈，发现优点及时表扬，发现问题认真及时解决。

x月份：

1、制定教研计划

2、组织学习《新课程标准》

3、上报“人人一堂公开课”安排表，并按表实施。

x月份：

1、教研组进行集体备课、听评课活动

2、准备一年级拼音过关检测

3、月检

x月份：

- 1、阶段调研分析、反馈。
- 2、一年级拼音过关检测。
- 3、教研组进行集体备课、听评课活动

4、月检

x月份：

- 1、看图写话与作文竞赛
- 2、教研组进行集体备课、听评课活动
- 3、学生古诗文诵读大比拼。

4、月检

x月份：

- 1、制订复习计划。
- 2、开展期末教育教学工作大检查
- 3、进行期末教学质量监测及分析
- 4、教研组、备课组交流总结。

自控能力 能力提升个人研修工作计划篇二

教师研修立足于教师的自我发展，充分体现了当前素质教育

的理念。对于现代教育管理理论要深入不断地学习，接受现代教育思想，努力提升自己的业务水平。所以，在接受培训的同时，我也要主动自修，强化自己的学习意识，接受新思维的挑战，这次培训给我搭建了一个认识自我，反思教育，自觉提高的平台。借此机会，我要不断加深研修水平，努力提高自我素养和业务水平。

结合本次培训的具体要求，在培训期间，不断学习，认真思考，反复实践，提高管理能力，锤炼专业精神，丰富管理智慧，形成管理风格。并把理论积极赋予实践，增强管理知识，提高管理水平，树立爱岗敬业的职业精神，以专业研修为抓手，努力将提升个人素质。

1、勤于学习，树立终身学习的观念。

坚持不懈地学。活到老，学到老，树立终身学习的观念。多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学管理经验，以达到取长补短的目的。广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代管理理论，不断构建、丰富自己的知识结构。

2、立足管理，善于思考，在实践中探求、感悟。

在管理工作中进行反思。反思自己的管理理念，反思管理的实际成效。探求成功的教育管理模式，思考教育教学管理的现实问题，理论与实践结合的问题。

1、深入学习师德师风方面的理论知识。

2、基本功提升、教育教学管理理论学习、教育教学实践研究。

3、抓住时机到先进学校参观、听课，学习管理方面的经验及

听课指导等方面的知识。从而提高教育教学管理等方面的能力。

4、研修特色学校建设理论，校本教研理论，创新管理理论，创建独到的学校管理理论。

5、充分利用县内教育专家的资源，珍惜专家讲座的学习机会，主动与专家沟通学习进程，促进自身更快的发展。

1、分阶段学习教育教学理论书。做好读书笔记。做到认真研读，读有心得。结合教育管理实践、生活点滴，撰写学习感悟文字。把所读经典作为反观自身的明镜，端正教育教学管理行为方式。

2、网络平台，积极学习研讨。每天浏览教育类网页半小时，进行网上交流和研讨。参加培训班内博客交流。利用网络写教学日志，不断在反思中进步。

3、深入开展校本课题研究。以实践活动为载体，将培训心得渗透在具体的教育管理之中。充分利用团队优势，开展集体研讨。互相学习提高教学实效。立足学校实际，解决当前管理中存在的问题，以研促管。

4、积极参加培训，潜心学习研讨，认真参与研讨活动，相互交流，共同进步。积极向专家请教，解决管理中存在的问题和困惑。利用好每次的学习机会。

我将以教师研修为契机，充分利用这个大好时机，努力提高自身素质，提高业务水平。

自控能力 能力提升个人研修工作计划篇三

1、培养孩子的规则意识。孩子只有具备了规则意识，才能提高自控水平。家长可以现在生活常规方面着手，制定规则如

按时起床、睡觉，不挑食等。家长要长期坚持一贯的要求，孩子就会逐步约束自己。除了生活常规，爸爸妈妈还可以给孩子订立一些规矩并坚决执行。如带孩子逛商场前，给孩子明确说不能乱买东西。尽管如此，孩子可能还会乱要，这时家长就要果断拒绝。孩子经过一次次失败的体验，自然不会胡乱要了。

2、通过游戏提高孩子的自控能力。游戏中常常蕴含着规则，孩子通过这种有趣的形式，更容易形成自控能力。如妈妈可以和孩子玩“木头人”的游戏，孩子通过扮演“木头人”，学会控制自己的动作，进而产生自我控制的意识。

3、家长要做出自我控制的好榜样。爸爸妈妈在自我控制方面表现好的话，孩子也会受到影响。如带孩子外出，遇到堵车的时候，可以和孩子做一些小游戏消磨时光，避免把焦躁情绪传染给孩子，让等待的过程变得有趣。想对孩子发火的时候，深呼吸并说：“我要冷静，不能发火。”这些言行都会让孩子学会控制自己的情绪。

4、要多与孩子沟通、交流。人的成长不但需要物质，也有精神、情感的需要。经常与孩子沟通，你发现孩子道德品质方面是否发生了偏差？好的行为习惯是否有待于进一步养成？也只有与孩子经常性的沟通，满足孩子的情感需要，才能使孩子从心底里感觉幸福，促成好的习惯的养成。

5、循序渐进，及时表扬。培养孩子的自控能力，首先，爸爸妈妈要有耐心，注意循序渐进，切忌操之过急。在日常生活中，父母要多与孩子进行沟通交流，了解孩子的想法和内心世界，与孩子之间建起了绝对的信任，以便于树立父母在孩子心目中的威信，有效地增强了父母的教育影响，对于孩子的不良表现，要给予耐心的说服教育，切忌一味地训斥、压制。再有，对于孩子表现良好的自控行为，要给与及时的表扬和鼓励，树立孩子的自信心。

6、培养孩子顽强的毅力。顽强的毅力是一个人良好自制力的重要保证，所以要培养孩子的良好的自控能力，首先要培养孩子良好的意志。比如，家长可以通过让孩子参加“户外拓展训练”等活动，训练孩子坚强的意志。平时，也要注意不要过分的溺爱孩子，而要理智的去爱孩子。

自我控制能力是孩子以后顺利学习和生活的必要素质，培养孩子的这项能力已经成为家长普遍关心的问题。爸爸妈妈只要掌握小窍门，能加强孩子的自控能力，变得更加优秀！

自控能力 能力提升个人研修工作计划篇四

- 1、加强学习，掌握正确的教育观点。
- 2、了解教育工作的基本规律和基本方法，进行教育实践。
- 3、了解学科的发展动向和最新的研究成果。
- 4、将掌握的教育理论转变成教育教学的实际能力。
- 5、进一步提高现代信息意识，提高现代信息技术水平，能对计算机进行必要的维护，会熟练使用办公软件进行文字处理，素材加工，课件修改、制作，网络资源搜索等。

(一) 丰富教育教学理论

阅读相关的教育书籍如《教育新理念》、《教师专业化的理论与实践》、《现代代艺术的理论与实践》、《教学理论：课堂教学的原理、策略与研究》、《爱心与教育》、《电脑报》等。

(二) 提高现代信息技术的应用能力

继续学习相关的课件制作方法如photoshop、flash等软件的

学习;用dreamweaver制作静态网页;音频视频处理软件的使用编辑;计算机的保养与维修等。

(三) 继续加强个人师德的修养，学习先进个人的事迹

1、利用课余时间坚持每周进行业务学习，做到定时、定内容，学习有关优化课程结构的文章和走进课程的信息报道。充分集中时间学习相关的信息技术与专业的练习，确保课课有辅助教学的多媒体课件。

2、及时对每天的教育教学活动进行反思，用笔随时记录下来抽时间整理，并争取与同行们进行交流，共同切磋，共同进步。

3、虚心向各科教师学习优秀的教育经验，提高自身的业务水平。平时加强校内外听课，虚心与本校同学科教师交流上课心得，取长补短，尽量挤时间争取去听课，吸收别人的先进经验，提高教学水平。

4、多听教学水平较高的教师上公开课，通过集体备课、交流学习等形式，提高教师的业务水平。

5、规范自己的言行，做学生的表率。积极参加培训活动，提高自己的师德修养，在此过程中，学习正确处理师生之间、教师之间、教师与家长之间及与社会之间的关系。

根据测评结果，使我清楚地意识到自己应用信息技术的能力还有待于提高，对于应用信息技术优化课堂和应用信息技术转变学生学习方式等方面的专业知识内容非常欠缺。教师要充分意识到了解信息时代对人才培养的新要求，应该具有主动探索和运用信息技术变革学生学习方式意识，并且要非常熟练地操作常用设备，优化教学方法和教学课堂。

我所在的学校属于村镇中学，缺乏信息化环境和信息化资源

库，平时教学中很少有接触网络化应用。

通过本次培训，我希望能在应用信息技术优化课堂教学能力和应用信息技术转变学生学习方式能力两反面得到显著的提高。

1、提高技术素养，了解相关知识。了解多媒体教学环境的类型与功能，熟练操作常用设备。掌握互联网、移动设备及其他新技术的常用操作。通过多种途径获取数字教育资源，掌握加工、制作和管理数字教育资源的工具与方法。

2、掌握有正确方法，进行有效的课前计划和准备。依据课程标准、学习目标、学生特征和技术条件，选择适当的教学方法。设计有效实现学习目标的信息化教学过程。设计有助于学生进行自主、合作、探究学习的信息化教学过程与学习活动。设计学习指导策略与方法，促进学生的合作、交流、探索、反思与创造。

3、学习有效组织和管理课堂的方式方法。利用技术支持，改进教学方式，有效实施课堂教学转变学习方式，有效开展学生自主、合作、探究学习。

4、了解如何科学的进行评估与诊断。尝试利用技术工具收集学生学习过程信息，并能整理与分析，发现教学问题，提出针对性的改进措施。

5、提高运用信息技术的能力，依托学习共同体，促进自身专业成长。利用教师网络研修社区，积极参与技术支持的专业发展活动，养成网络学习的习惯。

自控能力 能力提升个人研修工作计划篇五

坚持以_理论、科学发展观为指导，认真学习党的以及__届四中、五中全会精神，践行“三严三实”三十条行为规范，学习

《中国_纪律处分条例》、《中国_廉洁自律准责》，巩固党的群众路线教育实践活动成果，结合学校党建和年度目标考核和工作实际，推进学校党员队伍建设，努力创建一个人民满意、家长放心、社会认可全区一流的品牌学校。

二、主要目标：

1. 总体目标是：

围绕一个中心，突出三个重点，实现一个目标。一个中心：做学生喜欢的教师，办人民满意的学校；三个重点：党员队伍建设、管理队伍建设、青年队伍建设；一个目标：努力提高学校教育教学质量和管理水平，努力实现__管理水平、教育教学质量全区一流的办学目标，进一步提升__这一品牌的内涵。

2. 主要工作：

(一) 加强思想政治工作

1. 对全校教职工的要求：要通过树立、宣传、学习师德典型，努力提高自身思想修养和素质，增强主人翁责任感。
2. 对全体党员的要求：立足本岗，思想先进，在思想政治方面充分发挥引领作用，成为全校教职工的表率。
3. 对中层以上领导干部的要求：通过民主生活会、思想交流、民主测评等不断提高自身思想政治素质，增强服务意识，提高工作实效。

(二) 加强党的思想建设

在党员中继续巩固党的群众路线教育实践活动的成果，继续开展践行“三严三实”三十条行为规范，学习《中国_纪律处分条例》、《中国_廉洁自律准责》活动，开展党员干部党风

廉政建设学习教育活动，在教师中开展“学规范、强师德、树形象”师德教育活动，推进支部党建工作。

1. 加强思想建设。首先，党员领导干部“要有书卷气”，要加强学习，除政治理论和政策法规外，根据《__区教育系统教师读书活动实施方案》的要求，每学年，每名党员都要认真读4-6本书，不断提高自己的人文素养、认知水平和管理能力，把我校干部队伍建成学习型队伍。其次，领导班子成员继续学习认真学习五中全会精神，不断解放思想，理清思路，更新观念，努力成为凝聚和发展学校文化的践行者和引领者。

2. 加强作风建设。首先，要抓好党风廉政建设，领导干部要勤政廉政，以身作则，工作中要继续坚持以下几种制度：坚持每双周三的教职工的学习例会制度、党支部的民主生活会制度、教代会制度、党务公开制度、校务公开制度、廉洁自律守则等。其次，从小事、平凡事做起，细化管理，加强引导，努力创造适合师生成长的环境，同时找到为他们服务的根本点和切入点，让师生在细微之处感受温暖，使他们的幸福感和满意度有新的提升。

3. 利用多媒体手段，积极开展党员电化教育，提高党员教育实效，坚持支部书记、校长、支委成员带头上党课，开展党员干部作风建设学习教育活动。

4. 继续开展“三关爱”和奉献日活动。通过党员教师与贫困学生结对子，把党的温暖和爱心，送到学生中，帮助贫困生完成学业，通过活动增强党员的责任意识和奉献精神。

5. 加强师德建设。认真学习贯彻落实省市区关于师德师风建设工作的有关文件，组织教职工扎实开展政治学习活动，引导全体教职工树立好正确的人生观、价值观。

6. 做好工会、妇女群团工作。组织学校团委和学生会认真进行优秀学生会干部的团课培训活动，加强对学生进行爱国主

义教育、传统美德教育，培育学生的民族情感。召开__中学教职工代表大会，制定切实可行的工会活动方案，丰富职工的业余生活，做好女职工的思想教育活动，使女职工能够健康工作，快乐生活。

(三)加强干部和党员队伍建设

1. 定期召开民主生活会，加强对干部和党员的思想教育，提高干部和党员队伍的认识水平，排解党员教师在工作学习中出现的困惑，帮助党员同志坚持正确的思想观念和工作方法。使党员干部用科学发展观的理念去观察问题、分析问题和解决问题。
2. 集中开展教育法律法规的主题学习活动。组织全体党员集中深入学习法律知识，增强依法执教的水平和能力，增强为学生服务的意识和本领。

(四)加强党的组织建设

1. 坚持以保证质量为核心，做好在一线教师和业务骨干中发展党员工作，进一步坚持完善发展党员公示制度。
2. 加强积极分子和预备党员的培训、教育工作。
3. 加强组织生活制度，组织全体党员过好组织生活，创新组织生活形式。

(五)宣传工作

自控能力 能力提升个人研修工作计划篇六

1、优质服务、赢得信赖

公司通过强化管理准则，加强保安部人员管理，严格按照保

安员职责要求，强化管理准则，加强现场督促和质量检查，定期培训安全工作条例及消防器材使用知识，规范要求保安部人员的礼节礼貌、着装、卫生等，同时中夜班不间断巡逻物业内重点部位及业主的车辆安全，通过方方面面的努力，逐步完善安全岗位的窗口形象，不断提高自身的优质服务水准，得到了各物业业主和公司员工的好评，赢得了业主的信赖，协助公司出色完成的多次接待工作，保安部获得业主和公司员工优质服务的赞誉。

2、预防为主、重点布控，措施到位，消除隐患

在公司领导的关心指导下，通过制定各项安全方案等项消防预案，贯彻落实防火、防盗等措施，全年未发生一件意外安全事故。安全部安排干部员工勤于巡查、严密防控，在相关部门的配合下，实行群防、群检、群治，以确保各小区万无一失。针对特别区域实行重点监控。

3、完善设施、有备无患

通过公司领导亲临现场指导，安保部将各小区消防预案、设备设施、消防器材检查维护等各项工作，进行了不断的完善。制定各小区消防设施设备维修保养计划，使各小区消防设施设备不但做到正常运行而且延长使用年限。保障线路畅通、正常使用，对各小区内应急疏散灯、安全出口进行补装和更换。同时对消防器材实行分区管理、检查、维护并落实到人。按照公司要求，组织各小区员工进行消防演习，消防演习的成功演练，得到了相关部门及公司员工的好评。

1、按照项目年初制定的安全培训计划，保安部参照行业规范对保安员进行专题培训，重点讲解管理素质、服务意识、礼貌待客、专业技能、消防知识、突发事件分析等，通过讲解、点评、交流使保安员在思想认识和日常工作中皆有不同程度的感悟与提升。

2、安全管理部按照各月计划对保安员进行岗位培训，对保安一线岗位做好培训工作。通过培训提高了保安员整体思想素质，服务态度和业务技能。

思想工作是一切工作的生命线，针对保安部的实际情况，引导保安员与时俱进、提升素质、转变观念。物业管理圈。保安部教育安保人员要有紧迫感、应具有上进心、培养精气神、物业的管理服务不是高科技，没有什么深奥的学问。关键在人的主观能动性和责任心，是对公司的忠诚度和敬业精神、是对管理与服务内涵的真谛的理解及运用。保安部通过树立优秀标兵，激发大家积极进取，在完成项目给的管理工作和服务工作的过程中体现自身价值，并感受人生乐趣。

1、严格按照车辆进出管理规定执行，控制小区内的车辆，保证别墅区内环境，保证井然有序、道路畅通。

2、加强保安员的手势、语言方面的培训工作。

3、为保证业主车辆的安全，对外来进出车辆实施登记制度，对带出的大件物品按照出入登记制度，严格规范，要求必须有物业办开具出的门证，查验后方可放行，在严格细致的工作下，全年未发生盗车、丢车事件。

4、严格执行外来人员及施工人员登记制度，及时办理出入证件，对留守工地人员严格按照安全工作条例要求，做好人员的登记检查，发现问题及时处理解决。

1、服从领导的领导和指挥。我们将始终贯彻落实“安全第一、预防为主”的方针，在各项预案具体实施还不尽完美的情况下，保安部将继续跟进落实。

2、骨干人员文化修养、专业知识和管理能力、个人素质等参差不齐，有优有劣，物业保安部项目制定的管理规范尚未全部落实，保安部将针对问题加强教育培训。

3、服务质量的提高：保安部各个岗位保安员的服务质量，保安部将强化管理达到白天与夜晚、平时与周末、领导在与不在都一个样的服务标准。通过巡查对区域监管，防盗、防破坏成绩显着，协助各职能部门工作，配合管理处完成了日常的后勤保障任务。为保障岗位制度落实明确了岗位责任制，制定了保安员服务质量考核办法，来保障制度落实。

4、反复出现的问题：有个别岗位保安员仪容仪表不整齐，礼节礼貌不主动，服务不周到，处理问题应变不灵活，这些问题严重影响了整体服务质量，在明年的工作中，我们将下大力气狠抓落实，力争有明显提升，收到好的效果。