

2023年年初工作计划表态发言稿(优秀10篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

年初工作计划表态发言稿篇一

理论是行动的先导。作为客服服务人员，我深刻体会到学习不仅是任务，而且是一种责任，更是工作的切实需要。今后我会努力提高业务水平，注重用理论联系实际，用实践锻炼自己，为公司贡献自己的微薄之力。

二、立足本职，爱岗敬业

1、作为客服人员，我始终认为“把简单的事做好就是不简单”。工作中认真对待每一件事，每当遇到繁杂琐事，总是积极、努力的去做;当同事遇到困难需要替班时，能毫无怨言地放弃休息时间，坚决服从公司的安排，全身心的投入到替班工作中去;每当公司要开展新的业务时，自己总是对新业务做到全面、详细的了解、掌握，只有这样才能更好的回答顾客的询问，才能使公司的新业务全面、深入的开展起来。

2、在工作中，每个人都应该严格按照“顾客至上，服务第一”的工作思路，对顾客提出的咨询，做到详细的解答;对顾客反映的问题，自己能解决的就积极、稳妥的给予解决，对自己不能解决的问题，积极向上级如实反映，争取尽快给顾客做以回复;对顾客提出的问题和解决与否，做到登记详细，天天查阅，发现问题及时解决，有效杜绝了错忘漏的发生。同时，虚心向老同事请教也是做好工作的重点。努力学习和

借鉴他们的工作经验和技巧，既有利于本职工作，在与各部门之间的协调沟通上也会有很大的帮助。

3、不迟到，不早退，不懒惰。能够认真积极的完成领导安排的各项任务。

三、微笑服务——客服基本素质之一

当今社会，所有的服务行业都在提倡微笑服务。微笑是企业对于一名员工的基本要求，但微笑不仅仅是一个表达情绪的方式，它是我们的一个工作技能，做为一名客服工作人员，我们理应被要求做到技术技能与完美服务一体化微笑是一把利剑，可以融化坚冰。可见，微笑是我们在工作上自我保护的一种必要手段。微笑是心情愉悦的一种表现，当客户需要我们提供帮助时，我们及时地传递一份微笑，收获一份希望。微笑服务是一种力量，它不仅可以产生良好的经济效益，还可以创造无价的社会效益，使企业口碑良好，声誉俱加。

微笑服务是人际交往的通行证，它不仅是缩小心理距离、达成情感交流的阶梯，而且也是实现主动、热情、耐心、周到、细致、文明服务的主径，又是达到服务语言增值增效的强力添加剂。我们所提倡的微笑服务，是健康的性格，乐观的情绪，良好的修养，坚定的信念等几种心理基础素质的自然流露。只有热爱生活、热爱顾客、热爱自己工作的人，才能保持并永久拥有那种落落大方而又恬静优雅的微笑服务。

年初工作计划表态发言稿篇二

20xx年在一如既往地做好日常财务核算工作,加强财务管理、推动规范管理和加强财务知识学习教育。做到财务工作长计划,短安排。使财务工作在规范化、制度化的良好环境中更好地发挥作用。特拟订20xx年的财务出纳人员个人工作计划。

一、参加财务人员继续教育每年财务人员都要参加财政局组

织的财务人员继续教育。

首先参加财务人员继续教育,了解新准则体系框架,掌握和领会新准则内容,要点、和精髓。全面按新准则的规范要求,熟练地运用新准则等,进行帐务处理和财务相关报表、表格的编制。参加继续教育后,汇报学习情况报告。

二、加强规范现金管理,做好日常核算

1、根据新的制度与准则结合实际情况,进行业务核算,做好财务工作。

2、做好本职工作的同时,处理好同其他部门的协调关系。

3、做好正常出纳核算工作。按照财务制度,办理现金的收付和银行结算业务,努力开源结流,使有限的经费发挥真正的作用,为公司提供财力上的保证。加强各种费用开支的核算。及时进行记帐,编制出纳日报明细表,汇总表,月初前报交总经理留存,严格支票领用手续,按规定签发现金以票和转帐支票。

4、财务人员必须按岗位责任制坚持原则,秉公办事,做出表率。

5、完成领导临时交办的其他工作。

三、个人见意措施要求财务管理科学化,核算规范化,费用控制全理化,强化监督度,细化工作,切实体现财务管理的作用。使得财务运作趋于更合理化、健康化,更能符合公司发展的步伐。

总之在新的一年里,我会借改革契机,继续加大现金管理力度,提高自身业务操作能力,充分发挥财务的职能作用,积极完成全年的各项工作计划,以限度地报务于公司。为我公司的稳健发展而做出更大的贡献。

年初工作计划表态发言稿篇三

一、加强培养学生集体荣誉感，增强班级凝聚力

自开学以来，我一直在观察班级的同学，发现很多同这都非常有个性，而且做事很随意，想做什么就做什么，而不理会别人，不感兴趣的事就不参与，“事不关己，高高挂起”，但在运动会期间我发现大家有了很大变化。同班同学比赛大家都非常关心，努力加油，尤其在集体项目中，如拔河、足球踢准等，同学们都非常踊跃。胜利时振臂高呼，失败时大家脸上的悲伤，这些让我深切的体会到，不是大家没有荣誉感而是没有激发出来。所以，基于这段时间的经验，我想今后应多搞些集体活动。首先，在班级内部分小组，各组之间在学习上、纪律上、课外活动、劳动等方面评比，让学生先培养小范围内的荣誉感和凝聚力，同时联合其它班级搞些活动，如足球赛、拔河或在学习方面的竞争，从而激发学生的荣誉感。其次，利用好班级的班干及几个有号召力的同学，号召带动同学积极向上。第三，从我自身做起，多给予同学鼓励，给他们希望，使自己的号召力增强。

二、增强学生的是非观念

此工作也是我班主任工作计划主要内容，增强学生的是非观是非常重要的，我想主要从两方面入手，第一，用制度来规范学生，明确的告知他们什么能做什么不能做，什么该做什么不该做，同时让他们明白做了不该做的事应受到相应的处罚。第二，养成习惯，习惯成自然就不需要去强迫他们了。

三、营造班级良好的学习氛围

现在班级的学习气氛不是很浓，其主要原因有两点，第一，学生学习目标不明确，远期目标不敢想，近期目标不敢说，所以首要的一点是要帮助他们根据自己条件订出切合实际的目标，有能力达到的目标。第二，本班学生普遍惰性较低强，

无论在生活上还是学习上，自己管理、控制自我的能力较差，所以，要通过大环境竞争的压力来强迫他们学习，个人之间、小组之间、与平行班同学之间的竞争，相信能使学生们努力学习。

四、调动班级后进生各方面参与的主动性

对于后进生，我认为主要应从心理上下功夫，后进生对自己缺乏自信，因为失败的次数太多，给他们定一些任务，当然是比较容易完成的，逐渐培养自信，同时多找他们谈话，多给予关心，多与他们沟通，了解他们的心理，多鼓励，多表扬，从而使他们自愿的去参加各方面的活动，在这些活动中体现自己的价值，并向老师和同学展示他们能行！

五、拔高和补差工作

为了20__年的高考，应从现在着手抓学生的成绩，班级中排名靠前的学生及一些有很大潜力的学生，要联合各课任老师共同努力，激励他们，调动他们的学习主动性，成绩较好的科目要保持，稍差的科目，要帮助他们提高，对于各科成绩都较差的同学还应从心理着手。因为大家的智商都差不了多少，主要是学生对待学习的态度，如果自己愿意学了，那么一切都不成问题了，对于这部分学生，一方面，勤与家长沟通，请家长帮助做工作，同时请课任老师帮助观察、了解，在班级内部，找班干工与他们很要好的同学激励他们，这样在心理上过一道关，另一方面，要激发他们学习的兴趣，找到他们感兴趣的点，尽量将其与各学科联系，使其对学习感兴趣，从而能够主动去学，将成绩提高。

高二九班这个班集体是活泼的、积极向上的，大部分同学都非常有潜力，我会尽力把这个班带好！

年初工作计划表态发言稿篇四

在企业工作已经很多年了，公司中的业务能力和业务要求我都已经做的很好了，不过这些都已经不是最重要的了，在工作中我还是要时刻的注意安全生产的，这些问题一直以来都在困扰着所有的企业。

企业安全生产永远是排在第一位的。

为了安全，我特别指定我的年度个人安全工作计划：

一、指导思想。

今年，本人在安全工作上，要以科学发展观为指导，坚持“安全第一，预防为主”，认真落实国家、集团公司、分厂、车间、班组关于安全生产工作的决策部署和工作措施，围绕车间、班组确定的安全工作目标，以控制事故为重点，以减少伤亡为目标，积极参加各项安全生产宣传教育活动，强化安全生产的源头管理，协助单位建立安全生产长效机制，推动本单位安全生产工作。

二、工作目标。

全年，本人将完成“一个目标”、突出“三个重点”、加强“三大建设”，为推动本单位安全工作作出新的贡献。

一个目标：保证全年不出任何安全事故。

三个重点：把安全学习、遵守安规、预防事故作为全年安全工作的重点。

三大建设：一是加强安全思想建设，通过安全法规和规章制度的学习，从思想上增强安全意识；二是重视安全制度建设，

严格遵守各项规章制度和操作规程，从制度上保证安全生产；三是强化安全防范能力建设，进一步学习和掌握安全管理与防范知识，增强防范意识和防范能力，确保“三不伤害”。

三、工作措施：

1、协助单位搞好安全工作。

以高度的主人翁责任感和集体主义思想，把安全工作当成是保护国家财产和人民生命财产的大事，协助单位和同事，共同搞好本单位的安全工作，确保本单位全年安全平安稳定。

2、积极为安全工作献计献策。

随时思考安全问题，及时查找安全隐患，针对本单位、本行业、本岗位安全工作实际，认真分析各个时期的安全形势和各个环节中存在的不安全因素，积极为安全工作中出主意，想办法，踊跃向单位和领导提出有利于安全工作的合理化建议。

3、加强安全知识学习。

利用安全学习时间和业余时间，认真学习国家安全法规、集团公司安全文件、分厂安全规章制度和本行业本岗位安全操作规程，积极参加各项安全活动，丰富安全知识，强化安全理念。

4、自学遵守安全规定。

在工作中，从小事做起，从我做起，时刻警钟常鸣，随时绷紧安全这根弦，严格执行各项安全规定，坚持按操作规程办事，杜绝违章作业和习惯性违章，做到“不伤害他人，不伤害自己，不被他人伤害”。

5、履行安全职责，强化安全责任。

要结合本岗位的安全工作职责，认真细化自身工作内容，明确自己的工作责任，并通过扎实细致的工作和艰苦的努力，把本职安全工作落到实处。

安全生产，才能保证企业长时间的发展下去，这些都是每个人都明白的道理，可是在实际上工作时，很多人为了片面的追求经济利益，而不去注重安全，导致很多事故的发生，这些悲剧在中国几乎每天都有发生，这就是安全生产的永远的重要性了，我会一直的重视下去的！

一、指导思想

以贯彻落实《劳动合同法》、《就业促进法》等劳动保障政策法规为总抓手，通过实施劳动保障“一体执法”，全面整合执法资源，提高劳动保障执法效能，集中力量解决劳动保障领域的主要矛盾和问题，维护劳动者合法权益，促进劳动关系的和谐稳定，促进企业依法经营，健康发展。

二、一体执法计划安排

xx年共安排四项执法检查

(一)农民工工资支付专项检查。

检查时间□xx年1月1日至2月28日□xx年11月15日至12月31日。

(二)劳动保障一体执法综合检查。

检查时间□xx年2月20日至8月31日。

(三)清理整顿劳动力市场秩序专项检查。

检查时间□xx年3月1日至3月31日。

(四) 社会保险费征缴专项检查。

检查时间□xx年10月1日至10月31日。

三、一体执法检查的内容

(1) 用人单位办理用工登记备案情况；

(4) 用人单位参加和缴纳各项社会保险情况；

(5) 推行职业资格证书准入制度、执行职业资格培训制度情况；

(6) 用人单位遵守禁止使用童工规定的情况；

(7) 用人单位遵守女职工和未成年工特殊劳动保护规定的情况；

(8) 用人单位遵守工作时间和休息休假规定情况；

(9) 用人单位制定内部劳动保障规章制度的情况；

(10) 法律、法规规定的其他劳动保障监察事项。

四、工作要求

(一) 充分认识一体执法计划的严肃性。

劳动保障监察一体执法计划是根据国家、省劳动保障监察执法部署，围绕全市劳动保障工作中心任务制定的，各级劳动保障部门要切实加强对这项工作的认识，加强领导，周密安排，确保执法计划的严格实施，确因特殊情况需要增加或调整检查事项的，需由监察机构会同有关科室(单位)提出，报局长办公会同意后实施。

(二) 加强对一体执法工作的组织领导。

劳动保障一体执法工作由劳动保障监察机构代表劳动保障行政部门具体行使劳动保障检查监督职权，凡涉及对用人单位执行劳动保障法律法规的检查活动，均由劳动保障监察机构统一组织实施，有关科室单位要在各自职责范围内做好配合。

各县区要切实加强领导，统筹安排，明确重点检查对象和目标任务，分解落实工作责任。

对由劳动保障部门牵头，有关部门参与的检查活动，要主动做好协调工作，建立联动机制，形成整体合力，共同做好执法检查活动。

(三) 严格对劳动违法行为的处理处罚。

对用人单位开展监察执法检查，要严格按照有关法律法规规定的执法程序、监察管辖及监察员的职责、义务等进行。

对执法中检查出的劳动保障违法行为，要按照《劳动保障监察条例》等有关规定，责令其改正，对拒不整改的，依法进行行政处理和行政处罚。

对拒不执行劳动保障行政处理或行政处罚决定的，要依法申请人民法院强制执行。

对违法情节严重、性质恶劣的用人单位，在依法进行处理的同时，还要公开曝光。

(四) 高度重视和广泛开展信息采集工作。

根据劳动保障监察工作信息化建设工作部署和“金保工程”总体要求，我市监察执法工作将统一实行劳动保障监察信息化管理。

为做好基础工作，在一体执法工作中，要注重用人单位信息采集和管理系统的推广。

市及各县区要把信息采集作为提高执法效率，改进执法手段的重要举措，加强对劳动保障信息管理系统的宣传推广。

各级劳动保障监察机构要把管理系统的推广和用人单位的信息采集作为xx年执法工作的重要任务，制定具体工作计划，安排专人进行信息录入，确保年内启用劳动保障监察信息管理系统，用人单位人力资源信息数据采集数量能够支持管理系统的基本运行。

年初工作计划表态发言稿篇五

学前班工作计划

学前班工作计划

指导思想：

1、以《规程》的培养目标为指导，以素质教育的思想和理论导向，更新教育观念，面向全体幼儿，面向全体幼儿的每一个方面。

2、继续加强学前班教研活动的管理，积极进行幼儿素质教育的探索和研究，为幼儿作好升入小学学习的心理准备和行为习惯方面的准备。

一、学习工作

1、认真学习和领会江总书记七一，讲话精神，学习第三次全教会和市区教育工作会精神，端正教育思想，更新教育观念。

2、坚持单周一政治学习，双周一教研活动制度。

3、继续学习《规程》，贯彻《规程》精神，落实《规程》目标。

二、管理工作

1、抓好各项制度管理，各项工作抓落实，抓实施，抓检查。

2、发挥组长作用，严格落实学前班各项规章制度。

3、加强教育过程管理，鼓励教师针对班级活动中遇到的问题，寻求适当的解决问题的方法和措施。

4、坚持学前班教研活动，了解教师教育教学情况，了解各班幼儿情况，商量制定改正措施。 5、学前班工作纳入学校工作计划中，对于学前班出现的各种情况和问题，通过行政会讨论解决。

三、教师工作

1、支持和鼓励教师努力学习业务知识，积极参加各种培训和竞赛。 2、积极开展各种符合幼儿年龄特点的小型活动，注重幼儿个性发展。

3、加强早操活动管理，合理编排早操结构，提高活动质量，坚持每日三十分钟早操活动。

九月： 1、开学常规教育、常规检查。 2、教室环境布置。 3、早操活动编排。

4、检查学前班安全设施。 5、学前班家长会。

十月： 1、早操活动比赛。 2、环境创设评比。 3、幼儿体检。

4、进行《我与新课程同行》演讲比赛。

十一月： 1、各班幼儿普通话抽查评比。 2、小能从比赛，备课教案展评。

3、《争当环保小卫士》，准备元旦游园活动。 4、现场布画比赛。

十二月： 1、幼儿四育发展测查。2、新年庆祝活动。3、小结本期工作。

元月： 总结、交流。2004年2、3月： 1、开学工作检查。2、学前班家长会。

四月： 1、开放日活动。2、幼儿绘画比赛。

五月： 1、准备六一活动。2、幼儿早操比赛。

六月： 举行庆六一活动 七月： 总结本学年工作

2006--2007学年度第二学期学前班年级组教学工作计划

一、指导思想

以“纲要”为指导，以学校教学计划为依据，深入学习“纲要”精神，进一步加强政治和业务学习，学习新课程理论，加强幼儿早期教育研究，积极参与课改，统一思想，全面贯彻党的教育方针，深化幼儿教育改革，加强学前教育管理，提高保教质量，全面推进幼儿素质教育。以年级组为阵地，进行教学研究；以教师实践中的问题为抓手，进行分析、讨论，通过再实践促进教学能力的提高。

二、年级情况分析

学前班年级组现有幼儿149人。经过学前班上学期的教育，幼儿在原有的水平上均有不同程度的提高。他们热爱学校的生活，热爱同伴，热爱老师，积极、活泼、有集体荣誉感；大部分的幼儿能积极参与班级组织的活动，自理能力有显著提高，养成了良好的学习、卫生等习惯；但由于个体差异及家

庭环境的不同，还普遍存在一些问题。从教师的自身情况看，通过上学期的理论学习，我们的教师在观念上都有所转变，并抓住自己的薄弱环节进行不断的改进，能贴近幼儿，根据幼儿的年龄特点进行教学活动。

三、工作目标

1、依据《幼儿教育指导纲要》以及学前幼儿的年龄特点，以促进幼儿身心健康发展为目标，为入小学做好准备。

2、向幼儿进行思想品德教育，端正学习态度，明确学习目的。提高学习兴趣，使幼儿主动学习。3、向幼儿进行行为习惯养成教育，使幼儿成为有礼貌、讲文明、守纪律、讲卫生的好孩子。

4、积极参加学校组织的各项活动，使幼儿在活动中受到教育。

5、认真做好幼小衔接工作，加强对学生的管理，使学生的学习、生活等向小学靠近。

(一)加强理论学习、提升教学能力

1、珍惜校内外的各种学习、交流机会，鼓励组员积极参与，将理论与实践相结合。2、积极利用年级组展开“教育教学研讨活动”，捕捉教师教育、教学活动的闪光点和存在的实践问题，进行集体讨论、交流、辨析和调整，最大程度地帮助教师朝专业化方向更好的发展。

3、教师之间进行互听课活动，在听课中相互了解他人的教育观念、教学水平与教育行为，同时也了解幼儿的学习常规、学习习惯、发展情况等。听课后要及时反馈，共同探讨，学习他人的优点，以便指导自己更好地开展工作。

4、对教师的专业素质进行培训，让曹老师对学前班的教师进

行简笔画的培训，李老师对学前班的教师进行英语培训，通过培训来提高教师的专业素质和基本功能力。

（二）切实做好日常教学工作，提高服务质量。

1、继续做好幼儿常规教育。教师在常规教育中要把幼儿的发展放在第一位，要尊重幼儿的个体差异。管理中为教师树立良好班级常规形象，组织教师学习交流，提倡教师用正确的教育观赋予班级常规管理以新的活力。实行对幼儿常规的互查工作，以取人优点来补己不足。继续开展主题活动，各班根据主题内容创设与教育相适应的环境，做好主题与环境相融合，主题与区域相融合，主题与游戏相融合。

2、不断加强《纲要》的学习，鼓励教师理论和实践相结合，操作和总结相结合，注意收集和积累资料，反思和总结成果，每学期撰写教学反思和教学随笔。

3、结合教学目标开展丰富多彩的活动，如口算比赛、英语单词比赛、识字比赛等，提高幼儿的学习兴趣。

4、按时开展丰富的户外活动，确保幼儿的一日活动量，促进幼儿身体各机能协调的发展。

（三）家长工作

1、通过多种家校联系方式，及时反馈幼儿在校的学习、生活情况，让家长更明确学前班的教育任务，以便家校更密切的配合。

2、听取家长合理正确的意见和建议，努力改进学前班的保教质量，做好服务于家长，教育好幼儿的双重工作。

3、教师要认真细致地做好家长工作，使家长能主动、积极的配合学前班各项活动的开展。

（四）加强年级组自身建设

1、组员认真分析自身的状况，制定出教学计划。 2、年级组每周进行一次集体备课，商讨教学策略，解决教学中的疑难问题，共同学习，一起进步。

3、年级组内互帮互助，共享各种教学资源，如：共同制作教玩具、经验共享等。

4、提高每位教师的服务意识、安全意识。

（五）每月工作重点

三 月 份

1、组员认真分析自身的状况，制定出教学计划。 2、规范幼儿律动、广播操整齐，精神，加强检查。

3、对教师的专业素质进行培训，让曹老师对学前班的教师进行简笔画的培训。

四 月 份

1、幼小衔接活动一：观看小学部课间操。

2、集体备课：根据教学中出现的问题进行研讨。 3、以班为单位进行口算比赛、英语单词比赛。

4、分析幼儿的发展情况，调整工作计划和常规并针对薄弱环节提出相应措施。

五 月 份

1、围绕“五一”节开展系列活动，教育幼儿热爱各行各业的人士，珍惜自己和他人的劳动成果。 2、组内教师互相听评

课。

年初工作计划表态发言稿篇六

一、组织财务人员参加上级组织的各种培训。

组织财务人员参加财务人员培训，提高认识，不断加强自身的业务水平。了解新准则体系框架，掌握和领会新准则内容，要点、和精髓。全面按新准则的规范要求，熟练地运用新准则等，进行帐务处理和财务相关报表、表格的编制。

二、进一步做好预算工作探索基层学校预算管理规律

按照上级财政部门的要求，总结大口径预算工作的规律，提高预算工作的预见性、民主性和科学性，做好学校部门预算的编制和落实工作。编制好年度预算，并力求切合实际。

三、加强规范资金管理。

1、根据新的制度与准则结合实际情况，进行业务核算，做好财务工作。

2、做好本职工作的同时，处理好同其他部门的协调关系。

3、做好正常出纳核算工作。按照财务制度，办理现金的收付和银行结算业务，努力开源结流，使有限的经费发挥真正的作用，为学校提供财力上的保证。加强各种费用开支的核算。及时进行记帐。

4、财务人员必须按岗位责任制坚持原则，秉公办事，做出表率。

5、完成领导临时交办的其他工作。

四、财务管理力求科学化，核算规范化，费用控制全理化，强化监督度，细化工作，切实体现财务管理的作用。

完成领导临时交办的其他工作。

使得财务运作趋于更合理化、健康化，更能符合公司发展的步伐。要严格学校的硬件管理，学校的课桌、凳及教学仪器设备要管好用好，及时修补，严禁外借。确有正常损坏要按照报损程序予以报损。各教室、仪器室、处室要严格管理人员，转换要有手续，损坏丢失要照价赔偿。管好固定资产帐。

五、继续做好收费工作

学校收费工作是高压线，上级部门三令五申，故今年学校仍要加大这方面的管理力度，不收学生的任何费用。

1、按照上级要求停收住宿学生住宿费。虽然物价局允许收取，但为了农民利益，立停。

2、教育班主任、教师不得以任何理由收取学生的任何费用。

3、教育学生使用正版读物。

4、新华书店(基础训练)或保险公司(学生保险)上门服务，允许学校提供便利条件，但领导、教师严禁介入。

六、抽取部分资金对学校破旧、损坏之处进行修缮。

七、按照上级要求交足电教费(每生12元)，极力争取上级对我校的各项支持。

年初工作计划表态发言稿篇七

年 月 星期 天气

时间 预定行程与主要 执行结果 完成与否

上午08:00

上午09:00

上午10:00

上午11:00

上午12:00

下午01:00

下午02:00

下午03:00

下午04:00

下午05:00

下午06:00

下午07:00

下午08:00

备注

经理： 主管： 单位： 填人：

7:30：起床。英国威斯敏斯特大学的研究人员发现，那些在早上5:22—7:21分起床的人，其血液中有一种能引起心脏病的物质含量较高，因此，在7:21之后起床对身体健康更加有益。打开台灯。“一醒来，就将灯打开，这样将会重新调整体内的生物钟，调整睡眠和醒来模式。”拉夫堡大学睡眠研究中心教授吉姆·霍恩说。喝一杯水。水是身体内成千上万化学反应得以进行的必需物质。早上喝一杯清水，可以补充

晚上的缺水状态。

7:30—8:00：在早饭之前刷牙。“在早饭之前刷牙可以防止牙齿的腐蚀，因为刷牙之后，可以在牙齿外面涂上一层含氟的保护层。要么，就等早饭之后半小时再刷牙。”英国牙齿协会健康和安​​全研究人员戈登·沃特金斯说。

8:00—8:30：吃早饭。“早饭必须吃，因为它可以帮助你维持血糖水平的稳定，”伦敦大学国王学院营养师凯文·威尔伦说。早饭可以吃燕麦粥等，这类食物具有较低的血糖指数。

8:30—9:00：避免运动。来自布鲁奈尔大学的研究人员发现，在早晨进行锻炼的运动员更容易感染疾病，因为免疫系统在这个时间的功能最弱。步行上班。马萨诸塞州大学医学院的研究人员发现，每天走路的人，比那些久坐不运动的人患感冒病的几率低25%。

9:30：开始一天中最困难的’工作。纽约睡眠中心的研究人员发现，大部分人在每天醒来的一两个小时內头脑最清醒。

10:30：让眼睛离开屏幕休息一下。如果你使用电脑工作，那么每工作一小时，就让眼睛休息3分钟。

11:00：吃点水果。这是一种解决身体血糖下降的好方法。吃一个橙子或一些红色水果，这样做能同时补充体内的铁含量和维生素c含量。

13:00：在面包上加一些豆类蔬菜。你需要一顿可口的午餐，并且能够缓慢地释放能量。“烘烤的豆类食品富含纤维素，番茄酱可以当作是蔬菜的一部分。”维伦博士说。

14:30—15:30：午休一小会儿。雅典的一所大学研究发现，那些每天中午午休30分钟或更长时间，每周至少午休3次的人，因心脏病死亡的几率会下降37%。

16:00：喝杯酸奶。这样做可以稳定血糖水平。在每天三餐之间喝些酸牛奶，有利于心脏健康。

17:00—19:00：锻炼身体。根据体内的生物钟，这个时间是运动的最佳时间，舍菲尔德大学运动学医生瑞沃·尼克说。

19:30：晚餐少吃点。晚饭吃太多，会引起血糖升高，并增加消化系统的负担，影响睡眠。晚饭应该多吃蔬菜，少吃富含卡路里和蛋白质的食物。吃饭时要细嚼慢咽。

21:45：看会电视。这个时间看会儿电视放松一下，有助于睡眠，但要注意，尽量不要躺在床上看电视，这会影响睡眠质量。

23:00：洗个热水澡。“体温的适当降低有助于放松和睡眠。”拉夫堡大学睡眠研究中心吉姆·霍恩教授说。

23:30：上床睡觉。如果你早上7点30起床，现在入睡可以保证你享受8小时充足的睡眠。

年初工作计划表态发言稿篇八

一、早会——仪容仪表检查，开心分享工作心得及服务技巧，昨日业绩分析并制定今日目标，公司文件通知传达。

二、在销售过程中尽量留下顾客的详细资料，资料中应详细记载顾客的电话、生日和所穿尺码。

可以以办理贵宾卡的形式收集顾客资料，并达成宣传品牌，促成再次购买的目的，店内到新款后及时通知老顾客(但要选择适当的时间段，尽量避免打扰顾客的工作和休息)，既是对老顾客的尊重也达到促销的目的，在做好老顾客维护的基础上发展新顾客。

三、和导购一起熟知店内货品的库存明细，以便更准确的向顾客推荐店内货品(有些导购因为不熟悉库存情况从而像顾客推荐了没有顾客适合的号码的货品造成销售失败)。

及时与领导沟通不冲及调配货源。

四、做好货品搭配，橱窗和宣传品及时更新，定时调场，保证货品不是因为卖场摆放位置的原因而滞销。

指导导购做好店内滞销品和断码产品的适时推荐，并与领导沟通滞销货品的具体情况以便公司及时的采取相应的促销方案。

五、调节卖场气氛，适当的鼓励员工，让每位员工充满自信，积极愉快的投入到工作中。

销售过程中，店长和其他店员要协助销售。

团结才是做好销售工作的基础。

六、导购是品牌与消费者沟通的桥梁，也是品牌的形象大使，从店长和导购自身形象抓起，统一工作服装，时刻保持良好的工作状态，深入了解公司的经营理念以及品牌文化，加强面料、制作工艺、穿着保养等专业知识，了解一定的颜色及款式搭配。

最主要的是要不断的提高导购的销售技巧，同事之间互教互学，取长补短。

七、做好与店员的沟通，对有困难的店员即使给予帮助和关心，使其更专心的投入工作。

做到公平公正，各项工作起到带头作用。

八、工作之余带领大家熟悉一些高档男装及男士饰品(如：手

表、手包、皮鞋、男士香水、)甚至男士奢侈品品牌(如lv、zeina、armani、hugoboss等)的相关知识，这样与顾客交流时会有更多的切入点，更大程度的赢得顾客的信赖。

年初工作计划表态发言稿篇九

一、仪表、着装

加强规范自身的仪表、着装，尽量是职业装，重点是端庄大方。

二、电话接听和转接，收发传真、信件和报刊

1、做到迅速辨别来者者地目的，问清对方姓名，再给领导、同事传达简洁准确信息，做好记录，不遗漏、延误。

2、及时将收到的邮件送到主人手中。

三、客户的接待

1、基本咨询和引见，端茶送水，保持良好的礼节礼貌并通报相关接见人员。

2、及时打扫会客后的垃圾。

四、卫生

1、尽量提前二十分钟到公司打扫好前台办公区域。

2、咨询接待室的卫生清洁及桌椅摆放，并保持整洁干净。

3、制定合理、科学的卫生轮值安排表，并督促同事们完成

4、定期抽空让各部门用业余时间大扫除。

五、办公用品

1. 必须定期安排检查库存, 以便能及时补充办公用品。
2. 做好物品领用, 购进的登记。
3. 做好低值易耗品的分类整理工作。
4. 管理维修打印机、传真机、复印机等办公器材。
5. 做好办公室设备的维护和保养工作。

六、打印、复印文件和管理各种表格文件

1. 文档要格式规范, 打印复印要尽量节约成本。
2. 做好了各类公文的登记、上报、下发等工作。
3. 把原来没有具体整理的文件按类别整理好放入贴好标签的文件夹内。

七、通知公告

根据上级意思, 发布通知和公告, 并督促大家执行, 完成。

八、员工考勤和外出登记

1. 对于出差人员的出入时间事件地点的登记。
2. 力所能及的主动承接外出人员的工作。

九、接受行政主管工作安排并协助人事文员的工作

完成各种临时的指派工作, 让工作有条不紊的进行。

十、安排约会、会议室及差旅预定

将事件按照标准、重轻急缓程度，排先后顺序，并及时与与会者。

年初工作计划表态发言稿篇十

整理□seiri□——将工作场所的任何物品区分为有必要和没有必要的，除了有必要的留下来，其他的都消除掉。目的：腾出空间，空间活用，防止误用，塑造清爽的工作场所。

整顿□seiton□——把留下来的必要用的物品依规定位置摆放，并放置整齐加以标识。目的：工作场所一目了然，消除寻找物品的时间，整整齐齐的工作环境，消除过多的积压物品。

清扫□seiso□——将工作场所内看得见与看不见的地方清扫干净，保持工作场所干净、亮丽的环境。目的：稳定品质，减少工业伤害。

安全□security□——重视成员安全教育，每时每刻都有安全第一观念，防范于未然。目的：建立起安全生产的环境，所有的工作应建立在安全的前提下。

清洁□seiketsu□——将整理、整顿、清扫进行到底，并且制度化，经常保持环境外在美观的状态。目的：创造明朗现场，维持上面3s成果。

素养□shitsuke□——每位成员养成良好的习惯，并遵守规则做事，培养积极主动的精神（也称习惯性）。目的：培养有好习惯、遵守规则的员工，营造团队精神。

用以下的简短语句来描述6s□也能方便记忆：

整理：要与不要，一留一弃；

整顿：科学布局，取用快捷；

清扫：清除垃圾，美化环境；

安全：安全操作，生命第一；

清洁：形成制度，贯彻到底；素养：养成习惯，以人为本。

“6s管理”由日本企业的5s扩展而来，是现代工厂行之有效的现场管理理念和方法，其作用是：提高效率，保证质量，使工作环境整洁有序，预防为主，保证安全。6s的本质是一种执行力的企业文化，强调纪律性的文化，不怕困难，想到做到，做到做好，作为基础性的6s工作落实，能为其他管理活动提供优质的管理平台。

整理[seiri]——将工作场所的任何物品区分为有必要和没有必要的，除了有必要的留下来，其他的都消除掉。目的：腾出空间，空间活用，防止误用，塑造清爽的工作场所。

整顿[seiton]——把留下来的必要用的物品依规定位置摆放，并放置整齐加以标示。目的：工作场所一目了然，消除寻找物品的时间，整整齐齐的工作环境，消除过多的积压物品。

清扫[seiso]——将工作场所内看得见与看不见的地方清扫干净，保持工作场所干净、亮丽。目的：稳定品质，减少工业伤害。

清洁[seiketsu]——维持上面3s成果。

素养[shitsuke]——每位成员养成良好的习惯，并遵守规则做事，培养积极主动的精神（也称习惯性）。目的：培养有好习惯，遵守规则的员工，营造团员精神。

安全[security]——重视全员安全教育，每时每刻都有安全第

一观念，防范于未然。目的：建立起安全生产的环境，所有的工作应建立在安全的前提下。

(1) 效率化：定置的位置是提高工作效率的先决条件；

(2) 持之性：人性化，全球遵守与保持；

(2) 全过程：全产品研发——废止的生命周期

人人保持——改善——保持——管理活动

(3) 全效率：综合效率，挑战工作极限。

只有起点没有终点。[编辑本段]执行6s的好处

(1) 提升企业形象——整齐清洁的工作环境，吸引客户，增强信心；

(2) 减少浪费：人员 门口的展品区、时间 取分子筛、场地杂物乱放，其他东西无处放。

(3) 提高效率：良好环境，心情，摆放有序，省时省力，减少搬运作业。

(4) 质量保证：做事认真严谨，杜绝马虎，品质可靠。

(5) 安全保障：通道畅通，宽广明亮，人员认真负责，事故少。

(6) 提高设备寿命：清扫、点检、保养、维护；

(7) 降低成本：减少跑冒滴漏，减少来回搬运；

1995年引进香港[]wto日资企业，认真对待每一件小事，有规定按规定做。海尔、美的、正泰。

海尔□6s大脚印，每天班前会，好的不好的。

现场管理精髓：责任到人，人人有事管，事事有人管。

内蒙毛乌素对气瓶发气少追究，“认真的态度”

(1) 决策——誓师大会；

(2) 组织——文件“学习”、推委会、推行办、推行小组成立，各级部门周三下班前各小组名单报推行办。

“6s管理”由日本企业的5s扩展而来，是现代工厂行之有效的现场管理理念和方法，被烽火猎头等知名猎头采用。其作用是：提高效率，保证质量，使工作环境整洁有序，预防为主，保证安全。

1. 整理□seiri□——将工作场所的任何物品区分为有必要和没有必要的，除了有必要的留下来，其他的都消除掉。

目的：腾出空间，空间活用，防止误用，塑造清爽的工作场所。

2. 整顿□seiton□——把留下来的必要用的物品依规定位置摆放，并放置整齐加以标示。

目的：工作场所一目了然，消除寻找物品的时间，整整齐齐的工作环境，消除过多的积压物品。

3. 清扫□seiso□——将工作场所内看得见与看不见的地方清扫干净，保持工作场所干净、亮丽的环境。

目的：稳定品质，减少工业伤害。

4. 清洁□seiketsu□——维持上面3s成果。

5. 素养[shitsuke]——每位成员养成良好的习惯，并遵守规则做事，培养积极主动的精神（也称习惯性）。

目的：培养有好习惯，遵守规则的员工，营造团员精神。

6. 安全[security]——重视全员安全教育，每时每刻都有安全第一观念，防范于未然。

目的：建立起安全生产的环境，所有的工作应建立在安全的前提下。

精细管理精确管理精益管理 制度是创造优秀员工的基石

标准是造就伟大企业的砖瓦 6s是落实制度的标准的工具

讲师：孙少雄

历任日企、美企、台企世界五百强企业基层主管、中阶干部、高层领导，具有国际一流企业多年的实战管理经验，孙老师将国跨国公司先进的管理理论和国内企业的现状有机结合，总结出既有理论底蕴又有实用价值的管理方法。通过多年来从事顾问工作的实践，孙老师积累了丰富的管理实战经验，尤其在5s管理、品质改善、规范管理、现场改善、人力资源管理等方面的培训和实务辅导有着极为深厚的功力。孙少雄曾服务过的企业[abb电控、太古可口可乐、完达山企业集团、中铁快运、江苏仪征化纤、远东电缆集团、西安西北光电、青岛汉缆集团、烟台万华聚胺脂股份、北京西贝餐饮、京鲁渔业、顺德特种变压器厂、广东顺威电器等。

[6s精益管理》各盘主要内容：

第一盘 内容提要

一、6s是一流企业的标志

二、剖析我们企业员工最大的缺点

- 做事随意，没有规矩！
- 有了规矩，弄虚作假，不守规矩！
- 遵守规矩，却总是做不到位！

一旦我们克服了这些缺点，赶美超日指日可待！

三、学习6s精益管理中在于学神，不在于形

6s精益管理的精髓是：人的规范化及地、物的明朗化。

四、6s精益管理的对象

- 人--规范化
- 事--流程化
- 物--规格化

二、6s精益管理个我们带来什么

- 减少故障，促进品质
- 减少浪费，节约成本
- 建立安全，确保健康
- 提高士气，促进效率
- 树立形象，获取信赖
- 孕育文化，培养素质

第二盘 内容提要

三、企业如何自我照镜子

企业不能因现有的效益掩盖管理的不足，学会不断照镜子，及时发现差距弥补不足，是企业自我提升不二的法则。

四、6s精益管理推行的三部曲

- 外行看热闹，建立正确的意识

地、物明朗有序，管理状态清清楚楚

- 内行看门道，明确岗位规范

运作流程明确，监控点得以控制

- 企业看文化，凡是执行彻底

企业形成良好氛围，人人用心做事

五、建立明确的责任链

创建人人有事做，事事有人管的氛围，落实一人一物一事的管理的法则，明确人、事、物的责任。

分工明确是为了更好的合作

六、推行组织的有效运作

- 公司如何形成有效的管理网络
- 让主管主动担负起推行的职责的方法
- 如何让牵头人员有效的运作

- 让员工对问题具有共识

七、计划的制定和实施

- 方针、目标、实施内容的制定
- 主题活动的设定和开展
- 活动水准的评估方法

第三盘 内容提要

一、中日企业推行6s的区别分析

二、6s各项内容的推行要点

抓住活动的要点和精髓，才能取得真正的功效，达到事半功倍

三、推行过程实例参照说明

第四盘 内容提要

一、目视管理和看板管理

将希望管理的项目（信息）做到众人皆知，一目了然

现场、工装、库房目视管理实例的说明

目视管理和看板管理的实施要领

二、6s各活动项目水准的评估

三、6s活动常犯的误区

第五盘 内容提要

一、营造良好的6s精益管理氛围

二、三位一体的素养提升

个过程。需要个人，团队以及整体的氛围的建设才能达成四、全员参与

每一个人都要有明确的6s职责，全员参与实施，共同创造变化

五、6s精益管理活动成功和失败的要点

第六盘 内容提要

一、库房6s精益管理改善案例分享

二、服务业6s精益管理基础作业训练方法案例分享

三、餐饮业6s精益管理服务技巧提升训练案例分享

四、制造业6s精益管理改善成果案例分享

五、6s精益管理的思考点分享