

# 高效人士 7 个习惯

## 主讲：曾子熙老师

### 前言：

这门课程不仅仅是一门激发学员、愉悦学员的课程。还是帮助每一个学员创造积极人生、帮助每一个组织提高效能而专门设计的课程。

在高效能人士的七个习惯课程中所教授的原则和方法将帮助学员面对真正的挑战，适应急剧变化的环境、解决真正的问题并带来真正的效果。并最终引导学员培养由内而外的建立在品格和能力之上的能被他人充分信任的领导力，帮助学员在成就自我的同时，有效完成组织所赋予的使命和任务。

积极主动-为了实现目标，提高面对新的挑战和承担责任的勇气；

以终为始-在共同的使命、愿景和目的鼓励下，团队相互联合，力争完成每一个项目；

要事第一-着重于首先完成最重要的事情，鼓励个人采取积极的行动和优化组合；

双赢思维-鼓励创造解决冲突的办法；帮助个人寻求有利于双方的解决办法；提高集体动力；

知彼解己-通过培养聆听的技巧，促进更深的了解和沟通，由此提高相互之间的信任程度；

统合综效-学习团队其他成员的长处，利用多样性的特点，发现比"你的"或"我的"办法更好的解决途径；

不断更新-确保持续性的更新，防止筋疲力尽的工作或生活方式，通过不断改善人际、身体、精神和智力四个方面的素质，提高生产率；

**培训时数：**2 天 12 小时

**培训方式：**讲授法、实例说明、现场发表、分组讨论法、体念与行动

**上课对象：**新员工，中基层管理者，30 人左右最佳

### 授课风格：

讲师具有专业魅力的表达技巧，课程活泼具启发性。

讲师具备各类型课程的规划与讲授的实际经验，实践性强。

课程内容深入浅出，幽默风趣、见解独到。

理论与实务兼具,使学习轻松愉快。

透过问卷分析及个案解说,轻易掌握课程内容。

由实际演练中得到随学即用的效果。

### 课程大纲：

备注：老师会根据客户行业调整案例

### 第一单元：与成功有约：高效能人士的思维习惯

一、探讨自我能力如何培养(案例引导)

二、由内而外的全面造就自己

200 年来的成功理论是什么?成功的定义又是什么?

【案例讲述】-你透过什么镜片看世界?

品德与个人魅力孰重

如何提高效能=产出/产能的平衡

三、打破旧思维，建立全新的观点

转换思维，发挥创新

案例-互联网时代的思维突破

学员分享：个人思维模式的转变

四、习惯的培养与如何塑造

替代法+21 天理论

【案例】-李嘉诚先生的习惯

【案例】-老虎伍兹打球的习惯

更多案例…….

学员分享：你自己有哪些好习惯?这些好习惯给你带来了什么?

五、高效人士七个习惯基本课程框架

每一个习惯所依据的原则

与原则一致的思维

影响结果的流程或思想行为

六、了解持续成熟模式

人生成长的三个层次

## **第二单元：习惯一(自我省思篇)-主动积极**

一、别让问题主宰了你-做主动积极的人

二、调整心态，化被动消极为主动积极

三、依照价值观作出回应

四、妥善运用人类的四大天赋潜能(案例研讨)

五、构建自己主动积极行为

六、【互动活动】：主动积极的语言练习

七、【小组讨论案例】：如过你公司遇到，遇到这种情况，你会如何回应

八、不断扩大自己的影响范围-用影响圈工作

九、停止将负面行为传达给他人

【案例】-你好我也好

【案例】-根据情况说明，您该如何处理？

## **第三单元：习惯二(自我领导篇)-以始为终**

一、心智创造先于实际创造

二、以终为始-拟订目标

三、选择不同的生活重心

四、建立个人与组织的使命宣言

五、使命宣言的益处

六、【练习】-个人使命宣言

七、认清角色与目标

目标设定之要领-SMART

目标陈述通常的三个条件

目标管理的方法

八、【活动】：梦想秀，说出你的未来的目标

#### **第四单元：习惯三(自我省思篇)-要事第一**

一、有效的时间管理-掌握重点自我管理的习惯

二、您善于管理时间吗？

三、【互动】分析检讨自己的时间运用，做时间的主人

四、如何利用时间管理象限图-重要 VS 紧急

五、【案例】-哈佛经典案例-谁背上了猴子

六、时间管理的 80/20 法则

七、时间管理的六项基本原则

八、要事第一的步骤核心六流程

九、如何提高工作效率-学会授权

十、【实战练习】：找出你时间的小偷，做下周工作规划

#### **第五单元：习惯四(人际关系篇)-双赢思维**

一、情感帐户对帐单

二、人与人之间交往的六种模式

三、改写双赢人生脚本

四、【小组实战案例】-您是这家公司的老总，您将会如何处理

五、双赢思维的三种品格特征

六、双赢关系的建构

七、双赢协议的元素

八、双赢制度与流程

九、【实战案例】：富士康科技集团郭台铭总裁布置任务特点

## **第六单元：习惯五(人际关系篇)-知彼解己**

一、倾听的层次

二、以己度人式的回应

三、角色扮演倾听技巧

鼓励-澄清-释义-情感反应-总结

【案例角色扮演】-如何与上司沟通争取更多的资源

四、同理心技巧的运用

五、应用同理心-有效地沟通与倾听技巧

六、通过表现同理心让对方把你看成为他解决问题的人

七、【实战案例】-三人角色扮演练习

## **第七单元：习惯六(高效团队篇)-统合综效**

一、统合综效的“是”与“非”

心智准备

珍视差异

创造第三替代方案

二、高绩效团队的形成

三、认识团队-让不同才能与不同思考方式的人团结合作(案例讲述)

四、影响团队效能的因素(案例讲述)

五、高绩效团队的主要特征(案例讲述)

六、互动分享活动-测试团队合作准度

### **第八单元：习惯七(自我省思篇)-不断更新**

一、不断更新的四个方面

二、如何克服更新的障碍

三、持续的成熟模式

四、安全感-价值观

五、方向-给生活指引航向

六、智慧-生命的认知

七、力量-行动的能力