

高效人士的七个习惯 课程提纲

课程背景：

我们的困惑

为什么生活中缺乏动力与激情？

为什么我做事常常不能让别人满意？

为什么我总是得不到领导的赏识和提拔？

为什么我在工作中找不到努力和前进的方向？

如何提升职业竞争力？

如何让家庭生活更为幸福美满？

如何给子女留下一份宝贵的家庭财富和遗产？

课程提纲：

导入——重新探索自我：人生与自我管理的哲学

1、由内而外全面造就自己

2、成功的要素：品德 or 个人魅力

3、思维的转变：以原则为中心

练习：视觉图片——她有多大年龄？

美国海军日志《浓雾中的灯光》

成语——疑邻偷斧

4、成长的三个层次

七个习惯与三个层次的关系：思维图

5、游戏：植物大战僵尸

农夫与鹅

产出-产能的平衡关系

视频赏析：《人间正道是沧桑》

习惯一：积极主动 Be Proactive

积极主动的基本原则

积极主动的行为、语言

影响圈与关注圈

视频赏析：《杜拉拉升职记》

习惯二：以终为始 Begin with the end in mind

练习：读图讨论——树上的孩子们

生活的重心

使命宣言

案例：王戎不取道旁李——了解自己的性格

习惯三：要事第一 Put First Things First

测试：你是一位有效率的人士吗？200秒测试

测试：你会逛街吗？

重要性和紧急性

时间管理矩阵

案例分析：总监的一天

习惯四：双赢思维 Think Win-Win

人际交流的六种思维

双赢模式的建立

双赢的品格

视频赏析：《杜拉拉升职记》

习惯五：知己解彼 Seek first to understand, then to be understood

如何分橙子？

沟通的两大原则

倾听、反馈、表达

倾听的层次-同理心倾听

练习：1 听出话中话和话外话

2 情景剧表演、自传式回应

3 视频赏析《甄嬛传》

习惯六：统和综效 Synergize

创意合作的习惯

案例分析：双胞胎的故事

珍惜与别人的差异

寻求第三变通方案

统和综效的流程

习惯七：不断更新 Sharpen the Saw

持续更新的习惯

案例：伤仲永

基本原则：产出需要产能的开发

更新的四个方面：生理、心智、心灵、情感

七个习惯的综合练习

视频讨论：《乔家大院》的启示