

高效能人士的七个习惯

课程内容

1.职业经理人的高效工作系统与7个习惯综述

经理人的角色职能

习惯的形成与培养

职业效能的冰山模型

2.习惯一：主动积极与压力管理

基本概念：

主动积极与被动消极

知行合一

承担责任

扩大“影响圈”

压力管理的三大原则

3.习惯二：目标导向与愿景管理

基本概念：

心智规划、价值观与使命感

生活角色目标定位

5分钟写作练习：心灵地图

职场中的目标导向与企业愿景

4.习惯三：要事思维与时间管理

基本概念：

效能法则、帕累托定律

时间管理矩阵图

建立第二象限时间管理系统

掌握相应的时间管理工具

5.习惯四：双赢思维与沟通协调

基本概念：

人际交往的6种基本思维模式

双赢品格提升信任度

认识沟通与管理沟通

行为风格识别与测试

组织中沟通的误区

6.习惯五：知彼知己与冲突管理

基本概念：

同理心沟通

沟通的挑战

分组角色扮演：

同理心倾听与回应

认识冲突的实质

冲突管理的策略

同理心沟通化解冲突

7.习惯六：珍视差异与团队管理

基本概念：1+1>2

运用同理心，寻找第三替代方案

教练式辅导

人才培养（4E1P原则）

8.习惯七：持续更新

基本概念：全人思维

职业生涯发展的四大需求

通过不断的自我更新而实现自我完善