

《高效能人士的七个习惯》

【课程背景】

一项调查显示：“人们每天高达 90% 的行为是出于习惯”，习惯是长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等，广义的习惯不仅仅是动作性的、生活方式性的或社会风尚性的，还包括人类所有的优缺点。养成好的习惯会成就一个人，形成坏的习惯可能会毁掉一个人！

《高效能人士的七大习惯》课程就是要教会学员以原则为中心建立自己的人生坐标，将改善自己的心智模式、进行道德完善作为不断发掘事业成功、追求恒久幸福的源泉，在以人为本思想指导下管理自己的行为，实现从依赖到独立，再从独立到互赖的过程。

【培训目标】

有调查表明：学员系统接受七个习惯的培训以后，他们的为人处世能力和工作态度都都有显著变化。

具体表现如下：

- ◇ 工作态度更加积极，不在消极抱怨；
- ◇ 主动对自己的行为承担责任，而不是抱怨别人或找借口推卸；
- ◇ 明确了自己的工作奋斗方向，更加积极主动、乐观上进；
- ◇ 学会管理时间，切实做到要事第一的良好习惯；
- ◇ 与他人沟通时，更能理解他人，不在自以为是；
- ◇ 与他人的人际关系得到有效的提升；
- ◇ 与家人的相处更加融洽和谐；
- ◇ 明确团队的使命感、目标和任务。
- ◇ 学会激发团队的创新力和凝聚力；

◇ 工作绩效获得显著的提升

【培训方式】

基本理论讲解+经典案例剖析+课堂情景演练+实战管理方法+高效管理工具
+互动分享+成果转化

【培训对象】 全员

【课程时间】 1天

【课程老师】 孙婧婧

【课程大纲】

前言导语：重新认知自我

1、 什么是习惯

游戏互动：习惯的改变

2、 习惯对于人生的意义

- 1) KASH 原理的介绍
- 2) K 知识
- 3) A 态度
- 4) S 技能
- 5) H 习惯

习惯一：主动积极，自主选择

1、 案例讲解：选择的自由 《活出生命的意义》

2、 人类的四种天赋

- 1) 自我意识
- 2) 想象力
- 3) 良知
- 4) 独立意志

3、 面对工作压力和环境变化，选择回应方式

- 1) NLP 理解层次
- 2) 12 条解决方法
- 3) 视频教学：力克胡哲 陈州
- 4、 扩大你的影响圈，理解关注圈
- 5、 课堂练习：学员手册

习惯二：明辨方向，以终为始

- 1、 案例教学：三个工匠砌砖
- 2、 故事游戏互动：土拨鼠的故事

附 学员手册

- 3、“以终为始”的思维优势
- 4、 自我实现预言
- 5、 游戏互动：冥想未来
- 6、 目标管理模型 SMART
- 7、 确定你的人生角色与目标

课堂练习：学员手册

习惯三：要事第一，成就人生

1、 游戏实验;要事第一

物料准备：玻璃杯 大石块 细沙子 水

- 2、 时间管理四代介绍
- 3、 时间管理四象限
- 4、 清单革命
- 5、 游戏互动：清空大脑

6、**时间管理 4D 原则**

7、**情景工作法**

8、**二八原则**

9、**课堂练习：根据习惯二，目标分解清单，小组演练，上台发布**

参考资料：见学员手册

习惯四：双赢思维，互敬互利

1、情感账户

2、账户充值及方法

1) 理解他人

2) 注意小节

3) 信守承诺

4) 表明期望

5) 政治诚恳

6) 勇于道歉

7) 以情感人

8) 赞扬鼓励

3、制定协议

1) 预期结果

2) 指导方针

3) 可用资源

4) 任务考核

5) 奖惩制度

4、案例教学:蛋卷冰淇淋

附学员手册

习惯五：先行理解，知彼解己

1、案例故事:医生看病

2、同理心的建立

3、沟通的四层次

1) 忽视地听

2) 假装在听

3) 有选择的听

4) 专注的听

课堂游戏:心理绘画 房树人

4、四种自传式回应

1) 价值判断

2) 追根究底

3) 好为人师

4) 自以为是

5、移情倾听四阶段

1) 复述语句

2) 加以解释

3) 加入个人感觉

4) 加以解释带感情

6、性格分析工具 DISC

视频教学

游戏：解开手环

习惯六：统合综效

- 1、案例教学：黑熊教练的故事
- 2、统合综效的精髓
- 3、学会尊重差异
- 4、统合综效的前提
 - 1) 情感账户的余额高
 - 2) 运用移情聆听的技巧
 - 3) 奉行双赢模式，开放式沟通
 - 4) 不是交易也不是妥协是沟通的后建立信任尊重基础上的第三条路
 - 5) 需要从非彼即此的思想中跳出来，实现思维模式的转变

5、课堂练习 附学员手册

习惯七：与时俱进，不断更新

- 1、案例教学：锯木头
- 2、课堂练习：附学员手册
- 3、平衡轮的填写
- 4、完成自己的使命宣言
- 5、总结课程