

# 课程名称：《习惯的力量》

主讲：孙老师 (Tony) 6-12 课时

课程对象：商业银行员工

## 课程收益：

通过培训让学员了解习惯的重要性，知晓高效能的银行应该具备的 7 个习惯，并掌握培养习惯的方法。培训中会通过大量的案例解读以及互动，让学员自己有触动，进而有行动。

授课方式：案例 20%+视频 10%+演练 20%+互动式讲授 50%

## 课程大纲/要点：

课程导入：什么习惯？

思维的习惯重不重要？

思维的习惯能不能改变？

成熟模式图

### 一、积极主动——一个关于选择的习惯

1、积极主动与消极被动

2、消极向积极的转变——扩大影响圈

(1) 写出自己的影响圈与关注圈

(2) 转化思维，聚焦影响圈

### 二、以终为始——一个关于愿景的习惯

1、没有任何一件事比目标明确更能使内心平静

2、你的生活重心是什么？

互动：幸福人生的选择

3、撰写个人使命宣言

为不同的角色，订立自己的宣言

自画像：20 年后的你

### 三、要事第一——一个关于诚实和执行的习惯

1、人生的时间银行：时间管理小测试

2、要事和急事：时间管理矩阵

3、工作行事历

#### 四、 双赢思维——一个关于互利的习惯

1、情感账户与存款行为

2、人际交往的思维模式解析

互动：赢者为王

3、双赢思维的五个方面

#### 伍、 知彼解己——一个关于相互理解的习惯

1、互动：如果你是陪审团

2、知彼解己的要领

先诊断后开方

理解是倾听的产物

3、同理心倾听

#### 六、 统合综效——一个关于创造性合作的习惯

1、统合综效的障碍

2、统合综效的要领

珍视和庆祝差异

实现创造性合作

3、案例解析

#### 七、 不断更新——一个关于更新和成长的习惯

1、自我提升和完善的四个方面

生理

2、知彼解己的要领

先诊断后开方

理解是倾听的产物

3、同理心倾听