

职场人士提升效能的 9 项精进

课程背景：

人才发展是各个组织共同关注的主题，很多的课程帮助企业知识和技能方面提升了很多。但是随着外部对产品和服务的要求越来越高，变化越来越快，组织越发期待我们的员工能拥有一个自发、稳固且持续输出职场效能的“小马达”。他不仅可以助力员工拥有良好的职业竞争力，获得更多的成长与价值感，而且还可以让组织的成员按照相同的逻辑同频振动，持续提高组织的效率以及战斗力。

针对以上需求，我们推出《开启效能“小马达”——职场人士提升的 9 个关键》，帮我们的员工和组织建立一个相同的“底盘逻辑”，一个持续稳定输出职场效能的“小马达”。

课程收益：

- 深化效能的根本在于品格的认知，明确效能提升的原则
- 关注自我，发现解决问题的关键在于改变自己
- 掌握主动积极的方法，不断扩大自己的影响力圈，成为“转型人”
- 明晰个人使命目标，厘清自己的工作计划
- 掌握时间管理，把生命中最宝贵的时间和精力投入到最重要的事情上
- 掌握人际交往的双赢原则，学会同理心沟通，寻找有效的“第三种解决方案”
- 树立持续精进的观念，不断的提升和改造自我

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：全体员工

课程方式：讲授法+案例分析+互动体验+故事分享+角色演练

课程大纲

模块一：自我管理

第一讲：效能的思维与原则

一、你想改变什么

1. 我如何更加优秀
2. 我遇到的困难总是如出一辙，但是我却不知哪里出了问题
3. 即使我很成功，但是我却并不轻松
4. 什么都是一团糟，到底哪里出了问题
5. 是该要质量还是要速度？

互动：请列下你的目标

二、如何学习更有效

1. 学习的方式

三、重要原则

1. 品德：效能之根

- 1) 持续成熟模式

2. 观为得循环

- 1) 找到决定您行为和习惯的地图

测试：先前的认知到底对我们影响有多大

3. 观念转移

案例：地铁上的熊孩子

4. 遵循的原则

1) 原则主宰一切

案例：迷雾中的灯塔

2) 效能原则

小结与研讨：效能的思维与原则对你的启发

第二讲：关注自我

一、外界都是我的投射

二、很多的问题是我们“养大的孩子”

1. 解决问题的关键是避免其发生

2. 降低问题的等级

案例：争执的升级

三、我才是解决问题的关键

1. 关注自我

2. 倾听自我的声音

小结与研讨：关注自我对你的启发

第三讲：主动积极

一、三思而行，根据原则和所期望的结果做出反应

1. 常规与高效能对比

二、主动行为与消极行为

1. 消极被动的行为

2. 主动积极的行为

自我练习：《我的行为从何而来》

三、人类的四大禀赋

1. 自我意识

2. 想象力

3. 良知

4. 独立意志

自我练习：《刚才那个场景我会做如何改变》

案例分析：三思而行

四、使用主动积极的语言

1. 主动积极的语言

2. 消极被动语言

视频：语言的力量

小组演练

五、专注你的影响圈

1. 消极被动与主动积极的关注点

案例：不可能完成的挑战

练习：影响圈活动

2. 影响圈挑战

六、成为转型人

练习：我的转型人

小结与研讨：主动积极对你的启发

第四讲：以终为始

一、一个关于目标的关键

常规与高效能对比

二、行动前先展望结果

练习：检查清单

三、创造个人使命宣言并以它为人生蓝图

1. 我的使命宣言

视频：钱箱子

练习：发现自我

练习：拟定个人宣言

参考：个人宣言博物馆

小结与研讨：以终为始对你的启发

第五讲：要事第一

一、一个关于时间管理的关键

常规与高效能对比

二、专注于重要事务

1. 时间矩阵

2. 放弃不重要的事务

视频：大石头小石头

三、每周计划三部曲

1. 回顾使命和角色

2. 选择大石头

3. 每周计划

四、每日计划

高效能计划系统的要素

小结与研讨：要事第一对你的启发

模块二：人际关系管理

第六讲：情感账户

一、人际关系互动的关键

1. 情感账户

2. 存款与取款

案例：甘地的故事

练习：建立你的情感账户

小结与研讨：情感账户对你的启发

第七讲：双赢思维

一、一个关于双赢的关键

常规与高效能对比

二、人际关系六貌

三、富足心态与匮乏心态

自我评估

四、平衡勇气与体谅

五、双赢协议

案例：5个不同的双赢协议

练习：建立双赢

小结与研讨：双赢思维对你的启发

第七讲：同理心沟通

一、一个关于同理心沟通的关键

从行为经济学来看同理心

常规与高效能对比

二、自传式回应

四种类型

三、同理心倾听

1. 解读信号

2. 提出澄清性问题

练习：同理心倾听

3. 从对方的角度寻求被理解

小组练习

小结与研讨：同理心沟通对你的启发

第八讲：统筹绩效

一、一个关于创造性合作的方法

1. 常规与高效能对比

二、珍视与庆祝差异

三、寻求第三种方案

1. 审视愿望（澄清目标）

2. 反映观点（知己解彼）

3. 创造新想法（探索替代方案）

案例分析：寻找我们的第三种方案

小结与研讨：统筹绩效对你的启发

第九讲：持续精进

一、一个关于自我精进的关键

常规与高效能对比

二、四个方面的循序渐进

1. 生理

2. 情感|社会

3. 心智

4. 心灵

参考：每日个人成功博物馆

三、关键时刻

小结与研讨：持续精进对你的启发

课程回顾与总结：

1. 分享与总结

2. 行动计划