

# 习赢职场——高效能人士的七把金钥匙

## 课程背景：

“卓越不是单一的举动，而是习惯”——亚里士多德。

习惯的力量很强大，而如何形成高效能卓越人士，是本课程探讨的重点。本课程创造性的提出了个人修炼及在带领团队的过程中的学习成长结构，完美的链接了成长过程中的三个不同时期：依赖期，独立期，互赖期以及贯穿整个成长过程中的七种不同习惯。长期按照本课程结合古人经典智慧来寻找现代职场的规律，所传授的工作及生活方式来提高个人修为，可以更好的达到事业、生活等多方面的平衡，由内而外地提高个人及团队的效能，从自我做起，创造并经营一个可持续的幸福人生，同时给组织带来良性影响，真正做到“内圣外王”。

本课程是世界五百强公司管理人员和骨干员工多次采购的课程，让所有学员在体验中学习，在快乐中思考，在分享中成长。

## 课程收益：

- 以原则为中心，有效平衡产能和产出以达到持久卓越；
- 积极审视自我选择，以终为始思考，致力于要是第一；
- 以双赢思维为导向，知彼解己，拥抱差异；
- 由内而外不断更新，赢得人生的持久平衡及螺旋上升；
- 学会有效自我管理、自我领导，并为团队正向影响。

## 课程风格：

- ▲源于实战：课程内容来源企业实践经验，课程注重实战、实用、实效
- ▲幽默风趣：课程氛围非常好，擅长用互动、故事、案例点燃培训现场
- ▲逻辑性强：系统架构强，课程的逻辑性能够紧紧抓住每个听众的思维
- ▲价值度高：课程内容经过市场实战打磨，讲解的工具均能够有效运用
- ▲方法论新：建构主义+刻意练习+视频案例+组织实际案例演练+风趣幽默

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：企业中、基层管理人员及骨干

课程方式：游戏导入+视频教学+案例研讨+实操演练+角色扮演+国学文化

## 课程大纲

导入：课前 Structure 准备

第一讲：由内而外，重塑自我

课程导入：内圣外王

### 一、高效能的三个重大概念

1. 个人品德与个人魅力
2. 效能的原则
3. 思维定势

### 二、重塑心智：由内而外地塑造自己

思考：是否有过打破固有的经历

第二讲：七把钥匙内涵

游戏导入：超级逢七过

### 一、七把钥匙的逻辑关系

1. 何为习惯
2. 何为效能
3. 高效能的原则：产出/产能平衡
4. 逻辑关系图

练习：高效能人士的七个习惯逻辑关系图

### 第三讲：个人的成功——从依赖期到独立期

#### 一、钥匙 1：积极主动——个人远景的习惯

游戏导入：挑战 80 次

1. 操之在我还是受制于人
2. 决定命运的两个圈：影响圈与关注圈
3. 成为积极主动的一种转型人：要想变，我先变

学员练习：积极主动的练习

自我转化：写下我成长的关键，制定我培养积极主动习惯的目标

#### 二、钥匙 2：以终为始——个人领导的习惯

游戏导入：职业路径怎么走

1. 心智创作在行动之前
2. 选择一个生活重心
3. 以终为始的思维方式
3. 操之在我的人生愿景

学员练习：我的十年

自我转化：撰写个人使命宣言

#### 三、钥匙 3：要事第一——个人管理的习惯

视频导入：要是第一的精髓

1. 重大关系与重大目标
2. 以原则为中心
3. 时间矩阵-80/20 法则
4. 怎样做到活在第二象限
5. 要事第一的秘诀——敢于说 NO

学员练习：有效管理时间的周计划表格

自我转化：下周我要维护的重大关系和要完成的重大目标

阶段总结：个人的成功——从依赖到独立

### 第四讲：公众的成功——从独立期到互赖期

#### 一、钥匙 4：双赢思维——人力关系引导的习惯

游戏导入：明明白白我的心

1. 六种人际关系模式
2. 赢输思维与双赢思维
3. 当对方没有双赢思维的时候，你如何创造双赢局面？

案例练习：面对这样的情况，你还有双赢的可能吗？

自我转化：我们如何练习双赢思维

1. 在工作生活中有那些重大关系对我们来说很重要，但又是我们面对时的难点和痛点？
2. 结合您的影响圈（积极主动），您希望达到的双赢状态是什么（以终为始）？
3. 您可以怎么做（要是第一）？

#### 二、钥匙 5：知彼解己——同理心沟通的习惯

游戏导入：解线团

1. 先诊断，再开方
2. 无效的沟通与有效的沟通：在听，听见，听懂，认同，去做
3. 同理听与同情听的差异
4. 同心理沟通的步骤

**思考练习：**孩子为什么不听话

**自我转化：**找到在你的人际关系中的某一重大关系，设计与他开展一次有效的对话

### **五、钥匙 6：统合综效——创造性合作的习惯**

**视频导入：**我的青春谁做主

1. 尊重差异
2. 1+1>2 的精髓
3. 冲突是统合综效的机会
4. 运用双赢思维和知彼解己创造统合综效

**单元练习：**回想一位常与你观点不同的人，有哪些方式可以使彼此从分歧中找到第三条路？

**自我转化：**找出一件您工作中极有挑战的事情，请您思考可以整合那些人的力量去共同完成？

**阶段总结：**公众领域的成功——从独立到互赖

## **第五讲：全面的成功——掌握平衡**

### **一、钥匙 7——平衡发展的好习惯**

**视频导入：**人活着的意义

1. 最佳的“自我投资策略”

#### **2. 从四方面磨练自己**

- 1) 身体（体商）
  - 2) 智力（智商）
  - 3) 情感（情商）
  - 4) 精神（灵商）
4. 向上螺旋

**视频案例：**雄鹰的重生

**单元练习：**今年你对自己的不断更新有多少“投资”？

**自我转化：**从今天起，请列出一件事情，规划时间，对自己开始不断更新。

**课程复盘：**七个习惯相辅相成