

---

## 成功职业必备 7 项技能

### 课程背景：

本课程的基本原则源于史蒂芬·柯维博士经久不衰的畅销商业管理书籍《高效能人士的七个习惯》。这个培训课程通过改变参训员工的工作态度和对人际关系的看法，而使全球数千万的组织发生变化。这项培训曾被美国前 100 强公司中的 82 家公司采用，并要求所有员工必须接收这个培训。包括 IBM、摩托罗拉、诺基亚等众多跨国公司的高层都表示，《高效能人士的七个习惯》是他们接收过的培训中对他们影响最大的一个。

本课程以《高效能人士的七个习惯》为蓝图和主线，同时学习实践七个习惯的技巧和方法。

### 学员收益：

- 通过案例分析、情景模拟和疑难探索来扩大参与者的视野，增强学员在关键时刻果断决策的勇气并掌握解决关键管理问题的方法和思维框架；
- 了解职业经理人应具备的角色、素质与技能；
- 澄清自己个人生活以及职业生活的重大目标，把握正确的成功者心态；
- 制定和实施切实能帮助自己达到目标的计划；
- 识别蕴藏在人与人差异中的巨大潜能，并使之化为双赢的资源；
- 通过深入讲解和训练，使学员掌握专业的目标管理、时间管理、管理沟通、有效授权和激励员工等专业技能；

### 课程对象：

致力于成为高效能人士的员工和管理者

### 课程时间：

2 天

### 授课形式：

讲授、小组讨论、角色演练、录像反馈、情景案例分析、管理游戏、测试

### 课程大纲：

#### 前言：基本原则

- 成功是习惯的结果
-

- 
- 人的持续成熟模式 (Seven Module Overview)
  - 品格与能力 – 信任的前提
  - 原则，价值观与观念 – 效能的基础
  - 效能与效率 – 产出与产能的平衡

### **第一部分：主动积极、操之在我**

#### 壹、主动积极的原则

#### 贰、管理者的个人素质要求

#### 参、管理者的角色认知与角色转换

- 经理的角色认知
- 管理工作与执行工作的区别

#### 肆、主动积极与执行力

### **第二部分：以终为始、设定目标**

#### 壹、以终为始的原则

- 选择一个生活重心
- 个人使命宣言

#### 贰、目标管理

- 确定目标的重要性
- 目标制定的 SMART 原则

#### 参、战略制定

- 战略的三要素：目标、手段、资源

### **第三部分：要事第一、时间管理**

#### 壹、要事第一的原则

- 你的要事
- 有效地生活在第二象限中
- 六步骤流程

#### 贰、四代时间管理理论

#### 叁、合理规划

- 时间规划原则
  - 阿尔卑斯山时间规划法
-

---

### 参、确定顺序

- 80 : 20 原则
- 轻重缓急矩阵
- 二象限法则

### 四、组织实现

- 从小处改进
- 关注重要问题
- 做好授权与工作委派
- 了解自己的生理曲线

### 伍、检查提高

- 持续过程改进
- 维持工序与发展工序

## 第四部分：双赢思维、冲突管理

### 壹、双赢思维的原则

- 人际交往的六种思维
- 改写双赢脚本
- 双赢的四个层面

### 贰、三种态度

- 积极行为
- 退缩行为
- 侵略行为

## 第五部分：知彼解己、设身处地地沟通

### 壹、知彼解己的原则

- 沟通的挑战
- 聆听的层次和自传式回应
- 适时扮演知音

### 贰、人际沟通技巧

- 沟通的定义
  - 双赢沟通理念
-

- 
- 专业沟通步骤
  - 专业沟通的准备
  - 有目的提问的技巧
  - 设身处地倾听与移情技巧
  - 积极确认技巧
  - 利益说服技巧
  - 身体语言与沟通
  - 人际风格与沟通

### 三、跨部门沟通技巧

- 跨部门沟通金三角
- 工作职能与工作流程
- 内部客户服务
- 确定本部门的沟通目标
- 了解本部门的信息
- 探询对方的信息
- 判断对方的意图
- 发现双方的共同利益
- 双赢的跨部门沟通
- 克服沟通障碍

## 第六部分：集思广益、统合综效的团队合作

### 壹、集思广益的原则

- 什么是统合综效？
- 珍视差异
- 开辟第三变通方案

### 贰、团队合作的基本概念

- 什么是团队？什么是团队合作？
- 团队成长模型：从个人成熟到团队合作、从团队合作到团队领导

### 参、团队建设的过程及特点

### 四、高效团队表现

---

---

## 第七部分：不断更新、持续过程改进

不断更新的原则

- 身体、精神、心智方面的磨练更新
- 社交/情感方面的磨练更新
- 个人的效能观？