

# 《高效职场人的七个习惯》

## ——心态心智系列之1

本课程旨在做好3件事：认知转换，技能提升，行为训练。

### 【课程背景】

本课程依托史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》，聚焦于帮助职业经理人树立职业愿景、建立良好的工作习惯、掌握与他人沟通合作的要领，并建立自我成长的内在机制……在两天的培训中，着力于突破他们的心智模式，引领他们自己做出调整，以期真正帮助企业培养职业经理人。

### 【培训目标】

- 在共同目标的基础上，驱除消极负面的想法，建立积极心态
- 增强职业倦怠期员工的目标意识，认识到人生的真正目的
- 树立正确的工作观念，在双赢的基础上展开互助协作
- 激发员工的工作潜能，让员工能够自己激励自己完成工作
- 增强自我成长的动力，激发立即改变的动力

### 【培训方式】

互动讲授、案例讨论、影片教学、案例分析、情景互动

### 【培训特点】

- 综合运用多种培训方法：根据课程阶段的不同，实施最能实现该阶段内容的培训方法，重点突出教练技术；

- **实现知识技能转换**：用训练，尤其是有标准的训练加测评工具，实现知识技能的不断锤炼，提高学员学习的热情；
- **实现工作场景应用**：通过当场教练指导，针对学员工作中遇到的实际情况给予提升和突破，达到立竿见影的效果；
- **实现工作氛围打造**：通过独有的交互式打造模式（Interactive Development Model），激发学员改变的热情和动力，达成共同改变的共识与承诺，使培训成果在工作中真正得以显现。

### **【课程安排】**

- 课程时长：2 天
- 参训人数：为便于演练，30 人左右为最佳
- 授课对象：本职工作 3 年以上，对现有工作驾轻就熟，具备提升潜质，而又需要减压和调整状态的老员工与初级主管

# 课程大纲

## Day 1

### 模块一、开篇 - 课程介绍

- ✦ 课程目标：我们不是来被动接受“洗脑”的；  
是来经历当场探讨自身问题并找到突破方向和方法的
- ✦ 课程特性：实战检验、当场剖析、教练指导、立竿见影
- ✦ 课程收获：对自身的新感悟、新理解，并发生行为转变
- ✦ 课程要求：全情投入，真诚参与，突破自我，提升能力
- ✦ 期望管理：沟通期望，达成共识，相互协调，保证效果

### 模块二、职业化的修炼

- ✦ 企业需要什么样的职业人士
  - 高耗能人士 vs. 高效能人士
  - 心态-行为-结果的转变过程
  - 成功是习惯的结果
- ✦ 成长的三个层次与修炼
  - 从依赖他人到自我独立
  - 从自我独立到彼此依靠
  - 为自己的成长承担责任

### 模块三、承担责任，主动积极

- ✦ 找到人生选择的自由
  - 要我做 vs. 我要做
  - 拉开刺激与行为之间的距离，找到选择的自由
- ✦ 3个完成转换的心理弯道
  - 负向循环圈与正向循环圈
  - 主动积极语言的力量
  - 将注意力放在影响圈
  - 互动检验：吸管 Vs. 土豆
- ✦ 为自己负责：选择决定命运
  - 案例：打工女皇吴士宏
  - 掌握“选择的自由”，对自己的选择负责
  - 案例：苹果能为员工承诺什么
- ✦ 积极心态打造
  - 工具：认知心理疗法
  - 练习：将工作中的“红色”台词由“红”转“绿”

## 模块四、明确目标，以终为始

- ✦ 自我目标感知认知
  - 案例：关于人的一生
  - 谁来做自己生命的领导者？
  - 练习：三个场景描绘自己的目标
- ✦ 自我目标从职业规划开始

- 职业锚点
- 爱一行干一行 Vs. 干一行爱一行
- 我要做 Vs. 要我做
- 案例：从麦肯锡面试问题看企业的责任

#### ✚ 从目标到结果

- see-do-get：目标管理模型
- 如何设定目标：目标的 SMART 原则
- 两大关于改变的内心假设
- 案例：把目标写在石头上

## 模块五、分清主次，要事第一

#### ✚ 忙要忙得有意义

- 忙/盲/茫人的告白
- 帕累托原则
- 效率 vs. 效果

#### ✚ 分清主次

- 情境互动：沙漠求生
- 如何区分什么是要事
- 时间管理矩阵：有效地活在第二象限
- 最优时间安排的 4 个问题
- 现场检验：经理下午的四件事

#### ✚ 要事第一时间管理法

- 德鲁克时间管理四步法
- 艾维·李的六要事效率法
- 土豆、青蛙、番茄法

## DAY 2

### 模块六、应对压力，双赢思维

- ✚ 构建双赢人际关系的策略
  - 情境互动：红黑游戏
  - 什么是赢，我们要的是哪种赢
  - 信任与情感帐户
  - 协作的三个层次
  - 为自己的选择承担责任
- ✚ 建立双赢心态
  - 环境与双赢，建立良好的支持系统
  - 换位思考与内部服务链条
  - 9大非协作现象的自我调适

### 模块七、提升情商，同理沟通

- ✚ 沟通从接收者开始
  - 知彼解己是倾听的产物
  - 自传式回应与同理心倾听
  - 运用非口语行为传递意愿

#### ✚ 同理心沟通

- 练习：3分钟建立信任
- 视频学习：四步核心沟通技巧
- 练习：这个不是我的责任，这个不归我管！

### 模块八、融合个性，团队合作

#### ✚ 正确看待人和人之间的差异

- 阅读型 vs. 倾听型
- DISC 性格分析
- PDP 领导风格
- 尊重个性，避免“贴标签”
- 高情商的人际关系模式是珍视差异

#### ✚ 突破冲突

- 测评：TKI 冲突处理模式测评
- 跳出冲突陷阱的5句话
- 视频学习：情绪下的冲突解决
- 模拟演练：各说各的理

### 模块九、自我提升，持续完善

#### ✚ 不断更新成长原则

- 自我更新的四个面向
- 不断更新，避免职业倦怠

- 最佳的自我投资策略

#### ✚ 习惯的养成

- 见地 - 修证 - 行愿
- 打造持之以恒的学习力
- 成长是痛苦的：更新就是与自己斗争过程
- 综述：七个习惯的相互关系

## 模块十、课程总结

#### ✚ 课程总结

#### ✚ 要带走的精华

#### ✚ 要行动的要领