

# 执行力、沟通与阳光心态

## 课程大纲：

### 第一讲 沟通及跨部门沟通（沟通技巧）

- 一、沟通三要素；
- 二、怎么听，如何问，这样讲；
- 三、同理心沟通；
- 四、三个层级的沟通方法：
  - 1、汇报工作--如何与上级领导沟通
  - 2、合作共赢—如何与平级沟通
  - 3、支持鼓励—如何与下级沟通
- 五、怎么做好跨部门沟通；
  - 1.推倒部门墙
  - 2.跨部门沟通的改进，如何解决如下问题
- 六、跨部门沟通、合作的关键因素
  - 1.树立共同的目标
  - 2.方法总比问题多
  - 3.共同利益
  - 4.塑造阳光的心态

### 第二讲 执行力提升

#### 第一：执行力实质与特征

##### 一、如何去理解执行力

执行力是公司的战略和目标的重要组成部分，它是目标和结果之间‘不可缺失的一环’。

##### 二、执行力为什么重要

- 1 执行力对个人的重要性
- 2 执行力对企业的重要性

#### 第二：执行力缺失的原因

##### 1、个人执行力缺失原因

- ① 没有上进心，自我要求标准低
- ② 意志不坚定，缺乏毅力，不能吃苦
- 3 拖延磨脚，缺乏行动
- 4 优柔寡断、不敢决策

## 2、个人执行力低下的四种表现（讨论）

拖拉※拖拉的原因及改进方式

死板※死板执行的原因及改进方式

反复※反复的原因及改进方式

推诿※推诿的原因及改进方式

### 第三：提升执行力的方法

提升个人执行力的方法

① 树立目标，并加强危机意识

② 磨练意志，培养毅力

③ 绝不拖延，立即行动

④ 不要迟疑，当机立断

### 第四：执行力的执行原则

执行开始前：决心第一，成败第二

执行过程中：速度第一，完美第二

执行结束后：结果第一，理由第二

## 第三讲 塑造阳光心态

### 一、心态对人的影响

1、良好的心态影响个人、家庭、团队、组织乃至社会。

2、好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

### 二、心态的力量

1、心态影响能力

2、心态影响生理

3、心态对人的影响

4、人来到这个世界上究竟是为了什么？

生命的本质在于追求快乐！

使生命获得快乐的途径？

### 三、怎么才能让自己快乐？（六大快乐工具解析）

第一个工具：改变态度 态度决定结果，态度改变命运。

第二个工具：学会享受过程

- 生命是一个过程而不是一个结果！
- 享受生命过程，精彩每一天！

- 如何面对竞争？

第三个工具：活在当下

第四个工具：学会感恩，感恩获得好心情

只有感恩才会懂得珍惜，感恩就是在丰富自己的人生，感恩让我们变得更快乐！

两个思考

1 为什么我们能原谅一个陌生人的过失，却对自己的上司和身边的同事的小过错耿耿于怀？

2 为什么我们可以为陌生人的点滴帮助而感激不尽，却无视朝夕相处的同事和公司的种种恩惠并视之为理所当然呢？

第五个工具：如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。

如何保持乐观情绪？

第六个工具：压力大怎么办？。

#### **四、阳光心态的四个步骤**

第一步：养成一种习惯，发现生活的美好方面。

第二步：宽容过去

第三步：学会利用现有资源把事情做成而不是消极等待。

第四步：服务他人。