

# 高效能人士的七项修炼

讲师：安百尚

## 课程纲要

**【课程名称】** 高效能人士的七项修炼

**【课程背景】**

《高效能人士的七项修炼》是当今世界上非常受欢迎的培训课程。在美国被前 100 家大公司的 82 家、世界 500 强的 300 多家采用作为高层经理和主管的培训课程。实践证明 7 个习惯的确对个人人生和事业乃至团体绩效有很强的促进作用。学习了这个培训课程后，可以把学到的东西融会贯通用到自己的生活和事业发展中。七个习惯这门课程解决了复杂的个人修养、人际关系、把握命运与追求成功之间的链接关系，在有关成功者素质的探讨中，使受训者完成了领导力发展的训练。

**【课程收益】**

- 1、培训员工积极主动的思维习惯和思维转化的具体工具；
- 2、确定个人的职业平衡和当下的目标；
- 3、掌握个人目标管理的具体的流程和方法；
- 4、掌握克服拖延，个人时间管理的方法；
- 5、明确个人工作的关键，如何做到要事第一；
- 6、学会有效倾听的方法，掌握高效沟通的关键技巧；
- 7、学会如何培养个人正向的习惯

**【授课方式】** 课程讲授+小组讨论+案例分析+行动学习+视频观摩

**【课程时长】** 2天

## 【课程大纲】

### 开场：学习的理解

什么是真正的学习

学习的目的和意义

如何构建个人知识结构

职业人的能力模型

提升你的专业性

学习目标：理解个人学习真正的意义和目标。

### 第一单元：效能和习惯

#### 讲解要点

- 什么是高效能
- 习惯产生的三个要素
- 产能和产出的平衡

目标：理解什么是高效能，习惯的三个要素是什么？明确个人习惯建立的方向。

## 第二单元：积极主动

### 讲解要点

- 积极主动的体现
- 朋友圈和影响圈

目标：学会用积极主动的习惯强化正能量。不仅影响自己，而且影响身边的人都积极主动起来，掌握改变个人心智的思维模式的工具。

## 第三单元：以终为始—确定角色和目标

### 讲解要点

- 个人的人生平衡

目标：确定人生当下的角色以及具体的目标，学会用平衡轮工具分析自己的角色目标。

练习：用平衡轮分析当下，明确个人的方向和目标

## 第四单元：以终为始—组织使命和宣言

### 讲解要点

- 个人使命宣言
- 组织的使命宣言
- 组织目标管理的流程

目标：明确使命和目标的区别，学会如何制定目标

掌握目标制定的 7 个步骤

练习：结合个人目标，制定个人的目标

## **第五单元：要事第一个人管理的习惯**

### **讲解要点**

- 时间都去哪里了
- 克服拖延的关键法则
- 个人时间管理的关键

目标：熟悉时间管理四象限，结合实际思考近期工作所处象限并制定针对性的行动计划。分析个人的时间现状，学会提升个人效率、告别拖延症的具体工具和方法。

## **第六单元：知彼解己-同理心沟通的习惯**

### **讲解要点**

- 沟通不良的四大障碍
- 无效沟通体现
- 有效沟通的四个法则
- 同理心的五个步骤

目标：掌握用双赢思维的四个步骤进行人际沟通，有效倾听的五个步骤；

理解同理心的五个层次

练习：同理心的具体表现

## **第七单元：综合统效-创造性合作的习惯**

### **讲解要点**

- 情感账户的积累
- 1+1>2 的内涵
- 团队管理中的角色管理

目标：掌握如何综合使用 7 个习惯，不断建立新的人生习惯。

## **第八单元：不断更新-持续更新的习惯**

### **讲解要点**

- 最佳的自我投资策略
- 磨练自己的四个要素

视频分析：定位自己

目标：持续更新的习惯，需要从四个方面提升自己