

高效能人士的七个习惯——研讨会大纲

第一天：

一、效能的思维和原则

- 1、效能之根
- 2、持续成熟模式图
- 3、如何改变你的习惯
- 4、效能的思维和原则

案例：面对地铁里吵闹的小孩子与得知孩子刚失去母亲后的思维转变

案例：一个护士与一个绝症患者

二、习惯一：主动积极

- 1、一个关于个人责任的习惯
 - 1) 三思而行，根据原则和所期望的结果做出反应
 - 2) 使用主动积极的语言
 - 3) 专注你的影响圈
 - 4) 成为转型人

案例：灯塔的故事

互动游戏：主动积极手指舞

三、习惯二：以终为始

- 1、一个关于个人愿景的习惯
 - 1) 行动之前先展望结果
 - 2) 创造个人使命宣言并以它为人生的蓝图

故事：乌鸦喝水的故事

四、习惯三：要事第一

1、一个关于个人自我管理的习惯

- 1) 专注于最重要的事务
- 2) 放弃不重要的事情
- 3) 每周计划
- 4) 选择时保持真实

现场实验：时间的沙漏——大石头与小石子的完美演绎

小组共创：在时间不同象限的表现及优劣

第二天：从个人成功到公众成功，建立众乐乐与他人的情感账户

一、习惯四：双赢思维

1、一个关于互惠互利的习惯

- 1) 保持富足心态
- 2) 平衡勇气和体谅
- 3) 考虑他人的“赢”及自己的“赢”
- 4) 建立双赢协议

互动：什么才是真的赢？

小组讨论：如何才能双赢？

二、习惯五：知彼解己

1、一个关于同理心沟通的习惯

- 1) 运用同理心倾听
- 2) 从尊重的态度寻求他人的理解

互动：了解自己与他们哪个更困难

互动：了解对方有哪些途径

三、 习惯六：统合综效

1、 一个关于创造性合作的习惯

1) 珍视差异

2) 寻求第 3 方案

四、 习惯七：不断更新

1、 一个关于每日自我更新的习惯

2、 获得每日个人成功

讨论：为什么要不断更新