

高效能人士的七个习惯

主讲：王哲光

课程背景

高效能人士的七个习惯（The 7 Habits of Highly Effective People）由美国领导力大师、效率专家史蒂芬·柯维(Stephen R. Covey)率先提出，史蒂芬·柯维被美国学界誉为思想巨匠，被美国时代周刊评为 20 世纪影响美国历史进程的 25 位人物之一；俄罗斯前总统普京认为七习惯能改变人的思维方式和行为方式，这种改变导致一个国家的强大。

本课程提炼七习惯精髓，接合中国企业实际开发，通过改变受训学员的工作态度和对他人的看法，提升学员领导力和自我管理能力和自我管理能力，从而帮助学员取得更大的成就。它所传授的内容不是某种流行时尚或管理技巧，而是经过时间的考验并且能够指导行为的基本原则。通过思维的改变达到行为的改变，从而加强了组织内部的管理机制、培养组织内部的语言和价值观。该课题已经成为许多跨国企业和内地公司管理层培训计划中必不可少的核心课程，作为全球最受欢迎的培训课程之一，它在世界各地都深获好评。

课程目标

- 了解获得和保持成功的基本条件，提高学员品格修养，改善人际关系
- 发展并明晰自己及团队的使命目标，厘清自己的工作计划
- 建立人际交往中的双赢的观念并进行实施，以达到更好的结果
- 学习冲突解决的方式与方法，强化沟通技巧、增强团队思维
- 学习问题解决的思维、原则与流程。
- 树立持续学习的习惯，保持您的不断成功。

授课对象

企业职场人士、公务员。

培训用时

标准版 2 天，精讲版 3 天（每天 6 小时）。

授课方式

通过“讲授—演练—分享—点评—感悟—突破”训练法，使学员在完成一个个任务中体验和成长，改变心智模式，掌握提升效能和管理技能，从而成为企业需要的卓越经理人。

课程大纲

一、内圣外王——由内而外全面造就自己

1、效能之根

- 1) 品德与魅力
- 2) 为什么要养成良好的习惯
- 3) 思维转换的力量

演练：做做看

2、习惯是如何产生的

3、成熟的三个阶段

工具：七个习惯的成功模型

4、效能的原则：产出与产能的平衡

二、个人领域的成功——从依赖到独立

习惯一：主动积极——个人愿景的原则

1、三思而行，根据原则做出反应

- 1) 你有选择的自由
- 2) 人类的四大天赋
- 3) 影响圈与关注圈

2、职业还是事业——你为谁打工

- 1) 如何找到工作乐趣——工作的价值
- 2) 主动积极、全力以赴、激情
- 3) 无法选择别人可以迁善自己
- 4) 和你的工作谈恋爱

教学影片《职业还是事业》

3、主动积极付诸行动——如何提升自己的雇佣价值

- 1) 如何正确理解“老板永远是对的”
- 2) 进化法则——调适
- 3) 做到极致——超越上级的期望
- 4) 立即行动、寻找可能性

教学影片：不可能的任务

4、成功之源——积极心态

- 1) 什么是积极心态？
- 2) 操之在我
- 3) 快乐的九大方法

习惯二：以终为始——自我领导的原则

1、心智的创造优先与体力的创造

2、精准你的目标

- 1) 什么是目标？
- 2) 目标设定的原则

3、价值观导向的目标管理

- 1) 什么是价值观？
- 2) 人生蓝图——个人使命宣言

演练：草拟个人使命宣言

- 3) 团队梦想——团队使命宣言

演练：草拟团队使命宣言

习惯三：要事第一——自我管理的原则

1、管理不了时间就什么也管理不了

- 1) 时间的特性
- 2) 影响时间管理的因素
- 3) 四代时间管理

情境练习：假如今天是你生命中的最后一天

2、优先排序——如何做到要事第一

- 1) 列清单——6件事法则
- 2) ABC排序与80/20法则
- 3) 分清轻重缓急——第二象限法则
- 4) 找到生命中的大石头
- 5) 别让猴子跳上背——猴子定律

三、公众领域的成功——从独立到互赖

习惯四：双赢思维——人际领导的原则

1、人际关系的本质

- 1) 情感账户
- 2) 情感账户的原则
- 3) 累积情感账户的方法

2、人际关系的六种模式

3、实现双赢的五大因素

工具：双赢实现模式图

演练：掰手腕

习惯五：知彼解己——同理心交流的原则

1、沟通是管理的血液——沟通的本质

- 1) 重新认识沟通
- 2) 沟通不在于你说了多少，而在于对方理解和接收了多少

工具：沟通模型

2、知彼解己的移情交流

- 1) 获取真实意见的技巧
- 2) 用心聆听的两个层次

工具：发言权杖

演练：同理心沟通

3、清晰无误的表达技巧

- 1) 工作沟通的四种方式：指令、说服、征询、探讨
- 2) 说服的四大技巧：逻辑折服、情感打动、询问引导、增强信度
- 3) 沟通的四大技巧：聆听、发问、厘清、回应

习惯六：统合综效——创造性合作的原则

1) 通常的情况

界定模糊、责任不清、分工不明、山头主义、不够职业、性格差异

2) 第三种解决方案

3) 统合综效与群策群力

演练：当两个部门都没错怎么办？

四、持续改善、自我提升

习惯七：不断更新——平衡的自我更新的原则

1、基本原则

- 1) 更新的四面向
- 2) 增长与均衡发展
- 3) 更新的成长原则

2、第八个习惯：从效能迈向卓越

- 1) 找到自己的心声并激励他人找到心声
- 2) 卓越领导的四大天职

职业习惯造就卓越人生