

职场进化论：高效能执行进化六步法

1个核心课程模型

10个工作处理方法

7大高效工作的实用工具

课程背景：

同样每天 24 小时，但不同的人利用产生很大差别，主要根源是什么？现代人，每个人都在忙碌着，但经常忘记什么是自己真正渴望的目标。如何进行高效效能工作，管理好自己的，让我们最大限度地利用有限性的资源，获得最有效的成果。

课程模型：



课程目标：

- 在接受工作任务时，学会透过策略性的思考以明确目标，
- 在接受工作任务后，掌握运用SMRAT-AR模型制定行动计划
- 在接受工作任务后，了解任务执行者的绩效准备度情况
- 在执行工作任务前，如何提升任务执行者的能力和意愿
- 在执行工作任务中，如何增强协作沟通表达的能力和技巧
- 在执行工作任务中，如何科学安排多项工作任务并专注高效的执行
- 在做完阶段任务后，如何进行科学复盘，找到结果偏差的原因进行改善

课程形式

全程建构主义授课+视频赏析+数据分析+图片案例分享+工具解说+实际操作演练+分组讨论+结果发布+讲师点评+问题答疑课后作业+内容考试与标准答案+改善计划+课后工具包

课程大纲（2天标准版，每班最佳人数 30 人）

引言：高绩效工作结果的成功要素

现场活动

第壹章 职场高效能认知

1. 活动案例：一日看人生
2. 用社会学与经济学解读高效能
3. 什么是效能进化论
4. 现场活动：一事看工作
5. 高效处理工作任务的五步法
6. 龚正伟原创模型：效能螺旋六环模型©
 - ◆ 第一步：明确目标
 - ◆ 第二步：情境觉察
 - ◆ 第三步：认知升级
 - ◆ 第四步：协作执行
 - ◆ 第五步：复盘反馈
 - ◆ 第六步：螺旋进化

第贰章 高效能工作第一步：明确目标

1. 目标的三个来源
2. 什么是目标
3. 明确目标的五个思考维度
4. 衡量目标的五把标尺
5. 工具1：复杂事件SMART的目标证据表
6. 案例分析1
7. 工具2：简单事件的目标制定公式
8. 案例分析2

第叁章 高效能工作第二步：情境觉察

1. 现场实验：探索影响高绩效的因素
2. 高绩效因素模型：吉尔伯特行为工程
3. 情境觉察的四个维度
4. 情境觉察之SMART-AR模型
 - ◆ 行动步骤的两种描述公式
 - ◆ 工具3：SMART-AR行动计划表
 - ◆ 案例分析3
 - ◆ 工具4：PP-OP模型
 - ◆ 案例分析4
5. 情境觉察之个人绩效准备度
 - ◆ 绩效准备度的六个思考维度
 - ◆ 工具5：准备度评估表
 - ◆ 案例分析5

6. 情境觉察之团队环境
 - ◆ 团队环境因素显性化：第五力场行为
 - ◆ 美国宇航局（NASA）团队第五力场科学测评
 - ◆ 团队第五力场科学分析
 - ◆ 快速塑造高绩效团队氛围的8个行为

第四章 高效能工作第三步：认知升级

1. 互动游戏：心理测试
2. 大脑认知模型
3. 工具6：升级认知的六个维度
4. 案例分析6

第五章 高效能工作第四步：协作执行

一、团队协作之沟通表达

1. 团队协作的核心
2. 人性行动双导图模型
3. 团队协作的核心武器：沟通
4. 闭环沟通模型
5. 角色扮演
6. 案例分析5
7. 结构逻辑化表达
8. 如何建构结构逻辑化
9. 结构逻辑化表达四大原则
10. 工具6：结构化表达模型
11. 案例分析6

二、团队协作之沟通倾听

1. 倾听的五个层次
2. 有效倾听与反馈的深层理解
3. 阻碍倾听的行为
4. 倾述者表达的三个关键
5. 深度共情倾听三R技巧
6. 深度倾听四步法
7. 案例分析7

三、高效工作执行四步法

1. 第一步：收集事件-行动转换公式
2. 案例分析8
3. 第二步：明确意义
4. 第三步：分类处理

- ◆ 事件分类
- ◆ 事件5D执行模型

5. 第四步：时间安排

- ◆ 日历日程标注法
- ◆ 建立情境清单
- ◆ 串联工作法
- ◆ 番茄工作法
- ◆ 并联工作法

第六章 高效能工作第五步：复盘反馈

1. 结果复盘的三个步骤

- ◆ 证据打分
- ◆ 偏差分析
- ◆ 结果反馈

2. 工具7：结果复盘-目标证据打分表

3. 案例分析9

4. 结果偏差的三大分类

5. 分析偏差原因的三个维度

6. 结果反馈的两个方向

7. 案例分析10

第七章 高效能工作第六步：螺旋进化

总结回顾&问题答疑