

# 专业人士的七个习惯

## 课程目标

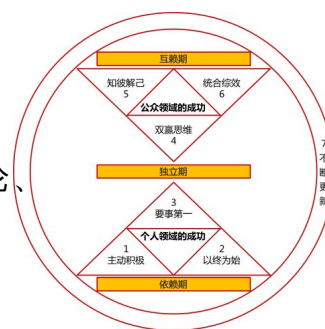
- 识别蕴藏在人与人差异中的巨大潜能，并使之化为双赢的资源
- 剖析自己的事业生涯并学会情绪管理与目标管理
- 学会创造学习型人际关系的方法和与他人共赢的做事技能
- 掌握时间管理，把生命中最宝贵的时间和精力投入到最重要的事情上
- 设计自己开拓进取，蓄能更新的目标
- 学会倾听，改善沟通，建立双向渠道，减少管理内耗
- 创新观念，掌握正确的成功的方法与规则，培养团队协作的合作意志

课时：半天（3小时）

课程人数：30人左右为佳

参加对象：职场各层级员工

培训形式：理论50%，游戏演练30%，案例讨论、经验分享、答疑20%



## 课程内容：

### 习惯一：积极主动

- 人类四项独特的天赋
- 团队成员之间消极被动行为的危害
- 面对工作压力和环境的变化：是什么决定了你的回应方式；
- 解决问题的第一步在于改变我们的习惯，改变我们的影响途径
- 影响圈与关注圈：重点放在影响范围上；
- 如何扩大你的影响范围

### 习惯二：以终为始

- 以终为始的思维优势
- 先拟出愿景和目标，并据此塑造未来
- 耶鲁大学的实验：今天的目标，影响着未来的成果
- 今天的目标，决定了哪里是你的起点！
- see-do-get：目标管理模型
- 如何善用你的左右脑
- 谁是你一生中最重要的领导

### 习惯三：要事第一

- 什么是要事第一？
- 确认优先级的误区
- 在目标和事情这两个层面中，到底哪一个层面应当优先处理？
- 怎样做到以目标为导向的管理你的时间？
- 时间管理的四个象限及其特点
- 怎样将事情或任务有效分布在四个象限中？
- 怎样做到有效地活在第二象限？
- 要事第一的秘诀——有效授权

### 习惯四：双赢思维

- 六种人际关系模式
- 如何运用双赢思维找到互惠的解决方案。
- 什么是双赢思维的人际观？
- 不同人际观的成熟度
- 利人利己五要领
- 构建双赢人际关系的策略

### 习惯五：知彼解己

- 一个重要概念——情感账户
- 如何通过沟通增进你与他人的情感账户余额
- 高情商的沟通习惯
- 怎样避免自传式回应
- 沟通不良的四大沟通障碍
- 同理心沟通的五个步骤

### 习惯六：统合增效

- 统合增效的精髓是  $1+1>2$
- 统合增效谈的是集思广益
- 统合增效的难点在于处理好“人与人之间的差异”
- 高情商的人际关系模式是珍视差异
- 统合增效就是创造第三种选择（发现第三替代方案）
- 在谈判中寻找第三替代方案的解题模型

### 习惯七：不断更新

- 什么是持续更新的习惯
- 自我更新的四个面向
- 不断更新的成长原则
- 最佳的自我投资策略