

# 提升执行力

## 课程背景：

再科学的战略、再完美的计划，如果没有高效的执行，那么一切也只是空谈而已。本课程基于现代心理学、行为科学、脑科学、神经科学等众多学科的最新研究成果，就如何迅速提升执行力提供了高效且可行的解决方案。专题可以视为是一门面向所有人的通识课程。

## 课程收益：

在深入浅出的案例分享过程中，为您呈现提升执行力的科学做法。本课程依托培训师多年的管理经验与培训实践积累，不仅授课角度独特，内容新颖实用，而且讲授诙谐幽默生动形象，将不仅使您掌握科学方法，提升执行能力，而且将使听课本身变成享受。具体培训收益可以主要概括为以下几点：

- 1) 激发内在动机，变“要我做”为“我要做”，从根本上提升执行力
- 2) 通过科学的方法，养成富有执行力的良好习惯，同时终结您的拖延症，提升行动力
- 3) 通过制定科学的目标与计划，从而保证接下来的执行富有成效
- 4) 掌握提供执行力的有效工具，让执行不再困难
- 5) “细节决定成败”，巧用细节，提升执行力与执行效果

## 课程大纲：

### 一、找到你的内在动机

- 1) 内在动机的四大干扰项
- 2) 动机三段式
- 3) 三大心理动机
- 4) 发掘内在动机的两步法

案例分析与讨论：确定内在动机为什么对于提升执行力至关重要

## 二、养成富有执行力的好习惯

- 1) 习惯的形成与运行机制
- 2) 习惯三要素
- 3) 运用大脑的运行机制养成好习惯
- 4) 习惯养成的三个阶段及其管理方法
- 5) 通过微习惯，改变自己
- 6) 关注身份与体系

## 三、终结拖延症，提升执行力

- 1) 典型的拖延症
- 2) 通过认知方法终结拖延症
- 3) 通过情绪方法终结拖延症
- 4) 通过行为方法终结拖延症

## 四、制定科学的目标与计划，从而保证执行富有成效

- 1) SMART 法则
- 2) 制定目标的三大原则
- 3) 计划的自发性
- 4) 计划的可操作性
- 5) 计划的相关性
- 6) 突破执行不力的三大方法

案例分析与讨论：目标的信息过滤器作用

## 五、提高执行力的有效工具

- 1) WOOP 法则
- 2) 番茄工作法
- 3) SCARF 模型
- 4) KSME 问题解决体系
- 5) 借助环境场的力量
- 6) 控制的两分法
- 7) 近的思维
- 8) 黑色想象
- 9) MAP 模型
- 10) GTD

案例分析与讨论：对方没有履行承诺的沟通技巧

## 六、巧用细节，提升执行力

- 1) 让对方主动承诺
- 2) 巧用执行意向
- 3) 巧用停顿点
- 4) 有效管理心理能量
- 5) 科学饮食与有效运动
- 6) 充分利用暗时间

7) 突破三大障碍，提升执行力

8) 通过 LEAD 工具提升逆商