

高效能人士的七个习惯&课程大纲

-----从底层逻辑上揭秘职场牛人的成功秘诀

职场困惑

- 有些人事业十分成功，但是却失去了家庭、友情
- 有些人经常减肥，但是越减越肥
- 我感觉要做的事情太多了，但是时间总是不够用
- 我很忙，但是看不出来「我的工作」有什么意义与价值
- 在工作沟通上我经常会情不自禁的抬杠，最后导致工无法开展

-----我们为什么总是那么被动？那么无奈？

课程背景

- 高效能（成功）人士背后其实是有客观规律的。只要我们学会并遵循这些规律，把它们融入到自己的品格中，就能享受成功与幸福。同时实践也证明了7个习惯对我们个人的「人生、事业、团体绩效」有着势不可挡地推动作用。

-
- 本课程 33 年来一直是世界 500 强企业「管培生」入门级（门槛）必修考核项目之一。课程将在研讨互动过程中，潜移默化地使学员接受管理者领导力技能训练。从底层逻辑（可复制）层面彻底解决了复杂的「个人修养与人际关系」、「把握命运与追求成功」之间的辩证关系

课程收益

- 目标 1：认识「成功的原则」，掌握学习的方法
- 目标 2：转变「思维模式」，正确把握的成功者心态
- 目标 3：学习如何选择个人&事业中的重大目标
- 目标 4：学习如何掌控自己的主要「时间和精力」
- 目标 5：识别个人的巨大潜能，使之化为团队协作（双赢）的资源
- 目标 6：学习沟通倾听，提升团队沟通技能，建立双向渠道减少管理内耗
- 目标 7：学习「构建人际关系的方法」和「与他人共赢的协调技能」
- 目标 8：掌握「自我管理、团队协作」的持续提升的技巧与方法

培训形式

- 在本课程培训过程中，将采用学员参与、体验、分享及讲师讲解的方法，完美地演绎世界上最经典的培训课程。

-
- 培训形式：讲解、小组讨论、案例分析、练习、角色扮演、启发式、互动式教学。

教学设计特点

1 体验式多维度训练：根据结构性思维“知易行难”特点，课程中采用文字阅读、视频观看、案例分析等方式，进行多维度强化训练，从而获得能力提升；

2 一对一实际任务模拟：学员在练习既定项目时，将针对工作中遇到或将要面临的实际任务进行分析和讨论；

3 学习小组互助辅导：建立学习小组互助制度，使所学内容在辅导与被辅导的过程中反复运用，真正达成能力提高。

授课老师：文亮 常驻地|上海

标准课时：1-2 天（6 小时/天）

近期参训部分企业

中国石化、中国移动通信、中国电信、中国联通、招商银行、民生银行、光大银行、浙商银行、顺德农商行、招商信诺、阳光保险、幸福人寿、特变电工、大连供水、中航蓝天、基康科技、康佳集团、京东方、海尔、中国技术进出口公司、中国兵器集团、中国石油大学、海航旅业、首旅集团、首都机场、天士

力集团、发泰医药、卡尔蔡司、北汽福田、盛拓传媒、完美世界、东软集团、汽车之家、百度、中化集团、西安杨森….

课程大纲

单元1 成功人士的基本原则

1 什么叫高效能？

- 效能原则：产能/产出的平衡

2 什么叫习惯？如何塑造？

- 塑造习惯的模型：知识+技能+态度
- 如何塑造？21天持续练习
- 课堂练习：。。。。

3 高效能（成功）人士的核心秘诀？

- 场景导入：你的生活有没有遇到过困惑？表现在哪里？
----原因分析：品德与技能，哪个优先（第一性）？
- 研讨结论：「由内而外」全面造就自己，为圆满人生奠定价值观基础

单元2 个人的成功（独立能力）：从依赖到独立

关键词：个人独立能力，有 3 个要素构成：主动+目标感+谋划

习惯一：主动积极（能做事主动）

1 责任感的来源？

- 选择是「产生责任」的根源
- 从外界刺激到行为表现之间，我们有着巨大的选择机会
- 如何进行思维转换？
- 为自己的选择负责

2 积极人格的特征：影像圈与关注圈

- 影响圈与关注圈之间的逻辑关系
- 我们如何掌握自己的命运？

----将主要精力投放在影响范围（自己能够控制）的事件上

3 如何将「消极语言」转化为「积极语言」？

- 课堂练习：。。。。

4 如何提升自己的积极主动性呢？

- 2 个方法
- 4 个实施动作

习惯二：以终为始（能关注目标）

0 很多人的价值观会受到「别人的看法、认知、思维」的影响，那么，

----「我的地盘我做主」，那么你有人生使命、愿景吗？

1 「我的命运我做主」，如何设计自己的人生规划呢？

- 提供模板
- 提供设计方法
- 设计人生规矩时的注意要点：

🌈 以原则为中心，以七个习惯为抓手，考虑 9 个角色的平衡

2 你的人生规划分为几个阶段推动？

3 如何才能找到自己的最重要目标？

- 结构拆解法
- 场景套用法

习惯三：要事第一（能锁定杠杆）

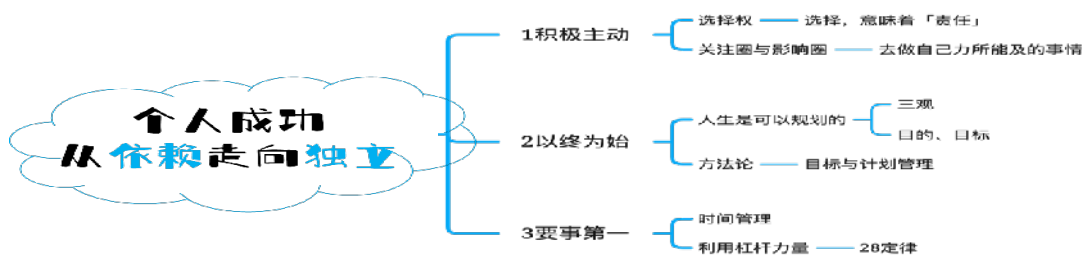
导入案例：马总监的一天记录

1 时间管理模型

2 如何分配自己的主要精力点？

3 如何高效能地委派工作（其他工作）？

4 如何快速找到撬动全局工作的杠杆点？80/20 法则



单元3 公众的成功（团队协作）：从依赖到互赖

习惯四：双赢思维（能与人共赢）

1 如何建立你的情感账户？哪些动作就能产生情感？

2 什么叫双赢思维？核心动作是是你们？

- 人与人相处有 6 种状态
- 要关注「双赢&无交易」

3 构建「双赢思维」的充分必要条件？如何培育？

- 诚信
- 成熟
- 知足

4 在与他人协作中，如何才能获得双赢？

- 四步法

习惯五：知彼解己（能与人沟通交流）

- 他们（能做事主动）。（“积极主动”）
- 他们（能关注目标）。（“以终为始”）
- 他们（能确定要务）。（“要事第一”）
- 他们（能与人共赢）。（“双赢思维”）
- 他们能与人沟通交流。（“知彼解己”）
- 他们（能与人合作）。（“统合综效”）
- 他们能反省自己并弥补不足。（“自我更新”）

我们经常抱怨别人不理解自己，其实要想别人理解你，首先你要理解别人。在

理解别人过程中，团队沟通技能是无法回避的问题。

0 在团队协作过程中，应该如何沟通对话呢？

1 常见的「沟通不良」的 4 大障碍

2 沟通的本质是什么？语言占比多少？

3 经典 EPL 沟通法：

- 沟通工具：信赖+共情+逻辑
- 如何构建信赖关系的沟通工具？

-
- 如果产生共情共鸣？

4 课堂实操演练、老师点评纠偏。。。。

习惯六：统合综效（能与人合作）

导入案例：你会选择哪一位作为领导？

0 双赢合作的核心精髓？

- 1+1>2、3、10
- 要以「双赢思维、知彼解己」为基础
- 尊重差异
- 注意要点：没有立场，只有利益

1 如何做才能尊重他人的差异？

2 如何才能做出双方都能满意的方案（第三选择）？

- 双赢思维+紧扣目标+回归事实+各抒自见

3 遇到不一样的观点或差异应该如何对话？

- 描述事实+表达看法+征询意见

4 课堂场景练习：



单元4 全面关照生命 (持续复盘、更新)

习惯七：不断更新（能反省自己并弥补不足）

关键词：工作、财富不能给人以安全感，只有「创造财富的能力」才具有安全感

1 树立 PDCA 理念

2 及时复盘 6 个习惯中的问题

3 从四方面持续磨练自己

🌈 身体

🌈 社会情感

🌈 精神

🌈 智力

单元5 课程系统性复盘

一、 课程体系复盘：

