

《高效能职场人士的七个习惯》

【主讲老师】 王海涛 MTP 中层管理技能、执行力、领导力、文化建设 培训师

【课程背景】

习惯影响着每个人的一生，习惯在不知不觉中，影响着我们的工作成效、生活品质、生命感知；在习惯的背后，蕴含着我们的个性、逻辑、思维、品格、道德、本能、以及我们对世界的所有认知。

本课程的基本原则始于史蒂芬·柯维博士的畅销商业管理书籍《高效能人士的七个习惯》它是将西方人的逻辑条理与东方哲学思想完美结合的产物。《七个习惯》中的每一个习惯都包含着其它的习惯，它们相辅相成，它将个体由依赖转向独立，实现"个人成功"；转而将共赢，沟通，集思广益作为促进团队协作，实现从独立走向互赖。一旦你开始采取不同的观察方式和思维模式，你的行动就会随之改变，而这些行动必将产生非凡的结果。世界级的跨国企业无数次论证了此项真理----那些努力培养高效员工的企业，最终都得以朝着伟大的组织目标迈进。

卓越不是一种特性、而是习惯。

【课程收益】

- 1、帮助学员正确认知自我、理解他人；
- 2、树立从内而外的自我修炼的心态；
- 3、帮助学员掌握成功高效人士的七个习惯；
- 4、帮助学习者树立目标、立即行动、成就自我；
- 5、运用有效的习惯改善自己的行为、影响他人；
- 6、掌握有效实用的工作方法；
- 7、提升职业化的综合个人素质；
- 8、提升个人管理能力；
- 9、促进团队协作、改善团队效能；
- 10、不断创新与学习，实现个人与团队的成功；

【课程时间】 1天，6小时/天

【课程对象】 职场人士

【课程内容】

前言：高效能习惯概述

- 1、品德影响论
- 2、思维模式决定行为模式
- 3、习惯的定义
- 4、效能、团队

一、积极主动-塑造影响一生的职业心态

- 1、心理 X 光测试
 - A、状态对人的影响
 - B、提升状态的主要技巧
- 2、关注圈与影响圈
- 3、付出就不要抱怨
- 4、ABC 原理
- 5、高效能：积极主动的语言模式
- 6、低效能：消极被动的语言模式
- 7、高效能：我有选择的自由

[案例：面对加班，如何自我调整心态](#)

[讨论：如何积极主动的与领导非正式沟通](#)

二、以终为始-提升结果导向的任务达成

- 1.以终为始就是要目标、结果导向

[工具：个人战略规划工具分享](#)
- 2.如何设定一个科学合理的目标
- 3.执行目标的 SMART 原则
- 4.百分百责任是任务达成的入口
 - A 法官思维 vs 自己的思维

B 得失观 vs 对错观

C 百分百责任的语言

三、要事第一-把握关键要素的时间管理

- 1、 优先管理策略
 - A、 时间的四个象限
 - B、 四象限文化
 - C、 如何投资二象限
 - D、 改变传统的思维观念
- 2、 时间管理的 80/20 法则
 - A、“西瓜”与“芝麻”
 - B、 善待高回报的工作
 - C、 效率与效益的区别
- 3、 时间管理测评
- 4、 时间管理的方法
 - A、 GTD 管理流程
 - B、 如何对付影响工作的打扰者
 - C、 做好个人 5S 管理
 - D、 利用好零碎时间
 - E、 拒绝拖延
- 5、 高效能人士：有效利用第二象限

[案例分析：何经理的一天，时间是怎么浪费的？](#)

四、双赢思维-构建和谐共赢的人际关系

- 1、 为什么需要搭建人际关系
- 2、 人际关系搭建的主要障碍
 - A、 缺乏目标意识
 - B、 欠缺投入
 - C、 逃避责任
 - D、 惧怕冲突

E、缺乏信任

3、与同事建立信任的主要方法

A、认知自我价值观

B、建立信任的社会因素障碍

a、忽略人自然成长规律

b、依赖网络，欠缺信息过滤能力

c、社会竞争激烈，金钱成为衡量标准

d、缺少对人性的理解与把握

e、惧怕尝试，恐惧付出

4、建立信任的主要渠道

A、知人者智，自知者明

B、建立与人交往的固定策略

C、洞悉人性，把握时事

D、提升自信，把握关系

五、解已知彼-掌握深入人心的高效沟通

1、解除对沟通的认知误区

A、沟通中的语言是符号

B、打动别人的沟通是整体

C、沟通是解析他人内心的过程

2、沟通中的性格要素

A、四型性格测试

B、四种性格的沟通特点

C、四种性格的沟通突破口

D、不同国家的性格偏好

3、确立沟通的基本流程

A、清晰的表达

B、情感表达

C、确立沟通目标的情绪

D、建立并统一目标

E、统一思想

4、确立自我沟通的影响力

A、修炼影响力的七大思维

B、影响力测试

C、发现影响人们的固定行为模式

D、掌握沟通的非语言要素

六、综合综效-理解统筹全局的团队协作

1、团队和群体的不同

2、团队：高绩效组织的基石

3、经典名著：《西游记》的团队启示

4、团队协作的障碍

5、实现人际关系管理的重要渠道

A、换位式的人际沟通技术

B、情商管理提升个人修养

七、不断更新-提升激发内在的持续改善

1、处事五要

2、精神-不断调整自我工作动机

3、情感-驾驭感性与理性及情感账户

4、身体-良好的身体状态是自我实现的基础

5、智力-基于认知提升的可持续学习力