
《高效能人士的七个习惯》

本课程旨在做好 3 件事：认知转换，技能提升，行为训练。

【课程背景】

本课程依托史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》，聚焦于帮助职业经理人树立职业愿景、建立良好的工作习惯、掌握与他人沟通合作的要领，并建立自我成长的内在机制……在培训中，着力于突破他们的心智模式，引领他们自己做出调整，以期真正帮助企业培养职业经理人。

【培训目标】

- 在共同目标的基础上，驱除消极负面的想法，建立积极心态
- 增强职业倦怠期员工的目标意识，认识到人生的真正目的
- 树立正确的工作观念，在双赢的基础上展开互助协作
- 激发员工的工作潜能，让员工能够自己激励自己完成工作
- 增强自我成长的动力，激发立即改变的动力

【培训方式】

互动讲授、案例讨论、影片教学、案例分析、情景互动

【培训特点】

- 综合运用多种培训方法：根据课程阶段的不同，实施最能实现该阶段内容的培训方法，重点突出教练技术；

-
- **实现知识技能转换**：用训练，尤其是有标准的训练加测评工具，实现知识技能的不断锤炼，提高学员学习的热情；
 - **实现工作场景应用**：通过当场教练指导，针对学员工作中遇到的实际情况给予提升和突破，达到立竿见影的效果；
 - **实现工作氛围打造**：通过独有的交互式打造模式（Interactive Development Model），激发学员改变的热情和动力，达成共同改变的共识与承诺，使培训成果在工作中真正得以显现。

【课程安排】

- 课程时长：1 天
- 30 人左右为最佳（为便于演练考虑），最大 200-300 人（超过 70-80 人课酬斟升 50%-100%，但最好不是阶梯教室/排排坐模式）
- 授课对象：本职工作 3 年以上，对现有工作驾轻就熟，具备提升潜质，而又需要减压和调整状态的老员工与初级主管

课程大纲

模块一、开篇 - 课程介绍

- ✦ 课程目标：我们不是来被动接受“洗脑”的；
是来经历当场探讨自身问题并找到突破方向和方法的
- ✦ 课程特性：实战检验、当场剖析、教练指导、立竿见影
- ✦ 课程收获：对自身的新感悟、新理解，并发生行为转变
- ✦ 课程要求：全情投入，真诚参与，突破自我，提升能力
- ✦ 期望管理：沟通期望，达成共识，相互协调，保证效果

模块二、职业化的修炼

- ✦ 企业需要什么样的职业人士
 - 高耗能人士 vs. 高效能人士
 - 心态-行为-结果的转变过程
 - 成功是习惯的结果
- ✦ 成长的三个层次与修炼
 - 从依赖他人到自我独立
 - 从自我独立到彼此依靠
 - 为自己的成长承担责任

模块三、承担责任，主动积极

- ✦ 找到人生选择的自由
 - 要我做 vs. 我要做

-
- 拉开刺激与行为之间的距离，找到选择的自由
 - ✚ 3个完成转换的心理弯道
 - 负向循环圈与正向循环圈
 - 主动积极语言的力量
 - 将注意力放在影响圈
 - 互动检验：吸管 Vs. 土豆
 - ✚ 为自己负责：选择决定命运
 - 案例：打工女皇吴士宏
 - 掌握“选择的自由”，对自己的选择负责
 - 案例：苹果能为员工承诺什么
 - ✚ 积极心态打造
 - 工具：认知心理疗法
 - 练习：将工作中的“红色”台词由“红”转“绿”

模块四、明确目标，以终为始

- ✚ 自我目标感知认知
 - 案例：关于人的一生
 - 谁来做自己生命的领导者？
 - 练习：三个场景描绘自己的目标
- ✚ 自我目标从职业规划开始
 - 职业锚点
 - 爱一行干一行 Vs. 干一行爱一行

-
- 我要做 Vs. 要我做
 - 案例：从麦肯锡面试问题看企业的责任
 - ✚ 从目标到结果
 - see-do-get：目标管理模型
 - 如何设定目标：目标的 SMART 原则
 - 两大关于改变的内心假设
 - 案例：把目标写在石头上

模块五、分清主次，要事第一

- ✚ 忙要忙得有意义
 - 忙/盲/茫人的告白
 - 帕累托原则
 - 效率 vs. 效果
- ✚ 分清主次
 - 情境互动：沙漠求生
 - 如何区分什么是要事
 - 时间管理矩阵：有效地活在第二象限
 - 最优时间安排的 4 个问题
 - 现场检验：经理下午的四件事
- ✚ 要事第一时间管理法
 - 德鲁克时间管理四步法
 - 艾维·李的六要事效率法

-
- 土豆、青蛙、番茄法

模块六、应对压力，双赢思维

✚ 构建双赢人际关系的策略

- 情境互动：红黑游戏
- 什么是赢，我们要的是哪种赢
- 信任与情感帐户
- 协作的三个层次
- 为自己的选择承担责任

✚ 建立双赢心态

- 环境与双赢，建立良好的支持系统
- 换位思考与内部服务链条
- 9大非协作现象的自我调适

模块七、提升情商，同理沟通

✚ 沟通从接收者开始

- 知彼解己是倾听的产物
- 自传式回应与同理心倾听
- 运用非口语行为传递意愿

✚ 同理心沟通

- 练习：3分钟建立信任
- 视频学习：四步核心沟通技巧

-
- 练习：这个不是我的责任，这个不归我管！

模块八、融合个性，团队合作

✚ 正确看待人和人之间的差异

- 阅读型 vs. 倾听型
- DISC 性格分析
- PDP 领导风格
- 尊重个性，避免“贴标签”
- 高情商的人际关系模式是珍视差异

✚ 突破冲突

- 测评：TKI 冲突处理模式测评
- 跳出冲突陷阱的 5 句话
- 视频学习：情绪下的冲突解决
- 模拟演练：各说各的理

模块九、自我提升，持续完善

✚ 不断更新成长原则

- 自我更新的四个面向
- 不断更新，避免职业倦怠
- 最佳的自我投资策略

✚ 习惯的养成

- 见地 - 修证 - 行愿

-
- 打造持之以恒的学习力
 - 成长是痛苦的：更新就是与自己斗争过程
 - 综述：七个习惯的相互关系

模块十、课程总结

- ✚ 课程总结
- ✚ 要带走的精华
- ✚ 要行动的要领