

职业化必修课 —— 高效能人士的七个习惯

课程介绍

【课程目标】

员工的漫不经心与团队的一盘散沙是执行力疲软的最大病症。员工的外在言行源于内在的思维，员工作为局中人的自己很难主动的审视自己，本课程帮助员工梳理出职业化的表现应当是什么。使员工树立一切从改变自己开始，改变自己从改变认知开始。思维畅通了，一通百通，习惯形成了，水到渠成。

课程取自美国经久不衰的畅销书《高效能人士的七个习惯》。课程已成为知名企业的全员必备课程。书籍作者史蒂芬·柯维提出的“高效能人士”也正是企业期盼的“强有力的执行者”，提出高效能人士应具备的七个习惯，七个习惯既是心态、是思维、是理念，是开展其它工作的基础与前提。

同时，七个习惯不仅仅是工作领域的应用，对于学习和生活，乃至人生规划是同样的原理。因此，课程对于学员有极强的受益感。

【授课方式】

课程采用要点讲解/分组研讨/讲师点评/启发引导/案例讨论/视频资料/游戏体验/书面测评/书籍推荐等多种培训方式。

【辅助工具】

- 教练技术测评工具
- 德国心理学 OH Cards 潜意识投射卡
- Genos 情感智能价值观卡片
- 6 秒钟情商“思考-感受-行动”卡片

【课程大纲】

第一模块 认识“习惯”

- 习惯的力量：思想-行动-习惯-品格-命运
- 演练：罗列自己的好习惯与坏习惯
- 习惯的定义：知识+技能+态度
- 习惯的体现：语言模式+行为模式+思维模式
- 习惯的改变：外驱力+内驱力
- 高效能人士七个习惯的内在逻辑

第二模块 习惯一：积极主动

- 心态就是对外界刺激的反应
 - 取决于判断与选择
- ABCD 法则
 - 事件-信念-后果
- 推论阶梯-让心智模式浮出水面
 - 推论阶梯的七个层次
- 积极的心态总会多创造出一种可能
 - 讨论：消极心态的坏处
 - 讨论：积极与消极是摸得着看得见的
 - 消极的体现：低情商的五种对话模式
- 关注圈与影响圈的差异
 - 演练：关注圈与影响圈

第三模块 习惯二：以终为始

- 站在未来看现在：方向与时限
 - 人生如乘车：GPS 导航思维
 - 任何事物都经过两次创造
 - 企业的使命与愿景
 - 演练并解读：SMART 原则
 - 演练并解读：年度目标九宫格
 - 演练并解读：给自己定几个小目标
 - 游戏为什么会上瘾-即时反馈机制
 - 即时反馈机制的八大表现

第四模块 习惯三：要事第一

- 效能管理
 - 时间的特性：感受性
 - 研讨并分享：时间管理的方法/工具/经验/体会/理论
 - 时间管理的本质：自省·自律·自觉
- 面对所有事情
 - 方法：四象限
- 面对一段时间

- 方法：按段整理表
- 面对某件事情，如何干掉
- 方法：剥洋葱法
- 方法：OGSM 原则

第五模块 习惯四：双赢思维

- 人际交往的六种模式
- 双赢思维的五个要领
- 建立情感账户
- 人际关系的存款与提款行为
- 核心技能：建立压力与情绪的“弹性”
- 分享：如何纾解情绪，释放压力，调整状态，恢复能量
- 弹性的四大领域
- 生理弹性 — 力量与心肺
- 情绪弹性 — 自律与积极
- 精神弹性 — 信仰与态度
- 智力弹性 — 广度与宽度
- 状态源于身心灵的结合
- 弹性的四大领域（源自美国 HeartMath 心脏数理研究所）
- 投资的四个层面（源自《高效能人士的七个习惯》）
- 精力的四个源泉（源自《精力管理》）
- 四大能量状态坐标图
- ANS 自主神经系统：交感神经与副交感神经
- 荷尔蒙系统：压力荷尔蒙与快乐荷尔蒙
- 自主神经系统与荷尔蒙系统交织的四个状态
- 状态的公式
- 状态 = 脱氢表雄酮 / 皮质醇

第六模块 习惯五：知彼解己

- 经典模型：冰山胜任模型——找到底层的动机和意愿
- 显性因素：相关知识/相关技能
- 隐性因素：社会角色/自我认知/性格特质/动机意愿
- 职业化的天敌：无畏/无欲/无求

- 经典原理：约哈里窗——主动呈现+寻求反馈+突破舒适
 - 四扇窗户：公共区/潜能区/私密区/盲点区
 - 建立职场信赖关系
- 经典效应：邓宁克鲁格效应——认识愚昧的山峰
 - 要具备知道自己不知道的能力
- 性格在职场中面临的挑战
 - 反思：了解自己的性格特质
 - 核心理念：“认识≠了解”
 - 盘点：性格特质的工具
- 性格特质工具 DISC
 - DISC 的两轴：关注事还是关注人+言行快还是言行慢
 - DISC 的四维：支配型/影响型/支持型/谨慎型
 - DISC 的作用：强化自我认知+修缮沟通风格
 - 四类特质的行事风格与交往风格
 - 四类特质的负面挑战
 - 如何与四类特质交流协作
- 书籍推荐《发现你的行为模式》

第七模块 习惯六：统合综效

- 单边控制模式与合作探究模式
- 信任程度与合作层次
- 对待差异的五个动作
 - 配套测评工具：你对差异有多尊重
- 合作的前提：承认差异/尊重差异/包容差异
 - 统合综效的体现：好好说话
 - 沟通中的“语言暴力”
 - 好好说话的四个要素/四个动作
 - 例句分析-动作一：说事实而非评论
 - 例句分析-动作二：说心情而非想法
 - 例句分析-动作三：请直接表达需要
 - 例句分析-动作四：请提出有效请求
- 书籍推荐《非暴力沟通》

第八模块 习惯七：不断更新

- 感受自己的状态
 - 教练技术工具《生命平衡轮》
- 我们所面临的时代变化：VUCA时代与RUPT时代
- 从四个层面更新自己：
 - 身体层面：健康饮食、充足休息、定期锻炼
 - 精神层面：明确使命、坚定信念、实现价值
 - 智力层面：学习知识、磨砺心智、开阔视野
 - 社会层面：人际关系、共情交流、合作共赢
- 四个层面投资的自测与解读
 - 配套自测《四个层面的自我检测》
- 职业化水平与程度的高低
 - 重要讨论与解读：职业化高低的体现
 - 重要讨论与解读：职业化提升与修炼的途径
- 书籍推荐《高效能人士的七个习惯》《高效能人士的第八个习惯》

【End】