

## 赢在责任心，胜在执行力

个人在职场，团队在市场，职场或市场的竞争，实际是每一位职场人士心态、思维、意识、方法、习惯的竞争。混迹于职场也没有什么所谓的秘诀，靠的是扎实的基本功。有这样一句话：卓越的企业并非有着灵丹妙药，他们只是坚守基本的常识，践行基本的常识。本课程所提的“责任心与执行力”是员工在职场中绕不开的话题，是职场基本功，是职场必修课。

### 【学员对象】

所有职场人士。

### 【课程收益】

- 1.理念启发：树立职业的意识与心态。
- 2.认知纠偏：摒弃错误的认知与观念。
- 3.技能导向：明晰正确的方向与方法。

### 【课程设计】

- 1.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、视觉引导、书籍推荐等多种培训方式。
- 2.课程配套工具：德国 OH Cards（欧卡）、价值观卡、智问卡、情绪卡。
- 3.课时设计：1-2 天（6 小时/天）。

### 第一模块：认知篇——解决“是什么”

- 论断：执行力是最终呈现/生态系统
- 执行力因素分析
  - 执行力因素二分法
  - 执行力因素三分法
  - 执行力因素四分法
- 三个哲学终极之问：我是谁
- 角色的寓意：责任+能力=别人对我的期待
- 角色的模糊与冲突
- 职业化的提升
  - 职业路上的五次蜕变

- 重点讨论与分享：职业化高低的体现
- 坚守常识：职场基本功
- 讨论：职业化实现的路径
- 每个人都有一口井
- 书籍推荐《问题背后的问题》

## 第二模块：原理篇 —— 解决“为什么”

### ■ 冰山模型 - 胜任角色的两个层面

- 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

### ■ 约哈里窗 - 发现自己的盲点

- 四扇窗户：公共区/潜能区/私密区/盲点区
- 建立职场信赖关系

### ■ 基尔伯特 - 解决问题的两个维度

- 影响执行效果的两类六层因素
- 解决问题的逻辑：先方法再能力
- 核心理念：先技控再人控
- 研讨与点评：技控的案例

### ■ 逻辑层次 - 从七大思维层次来看待自己

- 大脑识别与思考信息的六个层次
- 详解六个层次
- 先上山再下山

## 第三模块：动作篇 —— 解决“怎么办”

### ■ 动作一：培养意识

- 内省意识
- 邓宁克鲁格效应
- 关键能力：知道自己不知道的能力
- 职业化的天敌：无知无畏无欲
- 发现标杆，找到驱动

■ 动作二：拓展思维

- 价值思维
- 反观：产品升级版本迭代
- VUCA 时代
- 我们可能的焦虑：五感
- 万能充的结局
- 对自己投资的四个层面
- 自我测评《四个层面的检测》
- 人生的三大区域

■ 动作三：磨砺心态

- 心态就是对外界刺激的回答
  - 取决于判断与选择
- ABCD 法则
  - 事件-信念-后果
- 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

■ 动作四：锚定目标

- 如何面对所有事情
  - 方法：四象限
  - 方法：SMART
- 如何面对一段时间
  - 方法：目标九宫格
  - 方法：按段整理表
- 如何面对一件事情
  - 方法：剥洋葱法

· 方法：OGSMT

· 方法：甘特图

■ 动作五：调适状态

· 分享：如何纾解情绪，释放压力，调整状态，恢复能量

□ 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

□ 怎么办：止损+修复

**【End】**