



高效能人士的七项修炼

【课程背景】

身处不断变化的时代，迎接变化的最好方法便是回归基本面。无论是资深职场管理者，还是新手管理角色，快速提升自己的职业素养，选择主动积极、对自己负责、以自我带动团队，用思想带动行动、由行动形成良好的习惯，已刻不容缓！

本课程用简洁直白的语言归纳了成功的“原则”，讲师通过现身说法，将管理理论与鲜活案例有机结合起来，课程中有大量可操作的管理“套路”，学员可以实现“就地转化”；用生动直观的教学方式使道理易懂易学易操作；秉承学员是课堂中真正的“主角”，帮助学员在实践变革中掌握和运用这些技能技巧，自行设计自己的计划，实现自己的目标。

【课程收益】

- 认识成功的原则，掌握学习的方法
- 转变观念，把握正确的成功者心态
- 选择自己个人发展和职业生涯中的重大目标
- 把生命中最宝贵的时间和精力投入到最重要的事情上
- 学会创造双赢人际关系的方法和与他人共赢的做事技能
- 学会倾听，改善沟通，建立双向渠道，减少管理内耗
- 识别蕴藏在人与人差异中的巨大潜能，并使之化为双赢的资源
- 树立不断学习的习惯，不断更新提高效能





【学员对象】 企事业单位-中基层骨干员工

【课程时长】 1-2 天（6 小时/天）

【授课形式】 课程讲授、案例分析、情景演练、角色扮演、小组讨论

【课程大纲】

第一部分：

由内而外的探索自我（我们先培养习惯，然后习惯支配我们）

- 1、品格与技巧
- 2、成功是习惯的结果，习惯确立的 3 个因素
- 3、效能= P/PC 的平衡，即产出与产能的平衡
- 4、人的成熟渐进图：成熟的三个阶段
- 5、高效能人士的七项修炼的逻辑关系

第二部分：

个人领域的成功（从依赖到独立）

习惯一 主动积极（不是事情本身，而是我们选择的回应决定着我们）

- 1、被动消极的危害
- 2、情绪 ABC 理论
- 3、刺激与反应之间，在选择中运用人类的四大天赋做出回应
- 4、影响圈与关注圈：用我的影响圈改变我的关注圈





5、做个转型人：做自己生命的主人

习惯二 以终为始（对于没有航向的船来讲，任何风向都是逆风）

- 1、任何结果都是两次创造：先构思再行动
- 2、选择生活的重心：管理现在始于管理未来
- 3、个人使命宣言制订原则及步骤
- 4、如何制定目标并且有效的执行
- 5、PDCA 目标管理模型

习惯三 要事第一（不做时间的主人，就做时间的奴隶）

- 1、忙人的告白
- 2、时间管理学的演变
- 3、定义要事才能管理要事
- 4、时间管理的矩阵
- 5、20-80 法则，活在第二象限
- 6、时间管理六步骤流程

第三部分：

公众领域的成功（从独立到互赖）

习惯四 双赢思维（世界之大，人人都有立足空间，他人之得不必视为自己之失）

- 1、职场第一法则





- 2、与人交往中的六种人际关系模式
- 3、双赢的三种心态
- 4、双赢的四个要领：品格、人际关系、协议、制度和流程
- 5、与人方便自己方便

习惯五 知彼解己（你有两只耳朵却只有一张嘴巴）

- 1、先诊断后开处方
- 2、沟通的挑战和障碍
- 3、倾听的原则
- 4、倾听的五个层次
- 5、同理心沟通技巧

习惯六 统合综效（我们都是只有一只翅膀的天使，抱在一起才能飞翔）

- 1、全体大于部分之和： $1+1 > 2$
- 2、敞开胸怀，博采众议
- 3、珍惜差异，彼此增值
- 4、创造第三方案（ $1+1 > 2$ ）的操作模式
- 5、化阻力为助力
- 6、重视个人参与

第四部分：

自我提升和完善





习惯七 不断更新（磨刀不误砍柴工）

- 1、这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代！
- 2、四个方面的不断更新
- 3、自我管理是天下最艰难之事
- 4、反求诸己，内圣外王
- 5、培养七个习惯的习惯

——【整体答疑，总结提高】——

以上内容可依据组织需要进行调整，课程练习可结合企业实际。

[End]

