

2023



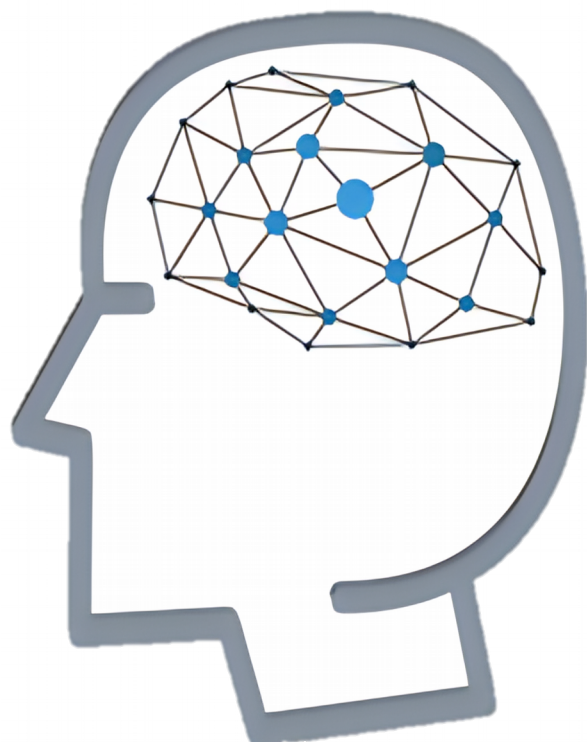
企业管理课程

Workplace application

“自我领导力提升”

——高效能人士七个习惯训练课程

讲师 李宁 2023年1月



01、【课程背景】

课程取自美国经久不衰的畅销书《高效能人士的七个习惯》。高效能人士应具备的七个习惯既是心态、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。

02、【课程时长】

1天（每天6小时）

03、【授课方式】

理念讲授、案例分析、互动讨论、模拟演练、行动计划、30%讲授、70%演练与体验

04、【课程大纲】

第一模块 认识“习惯”

面临的挑战：知识僵化、技能退化、思维僵化、树立首先改变自己与挑战自己的思维

- 1、冰山胜任模型：底层的作用
- 2、思维定式的恶果
- 3、演练：罗列自己的好习惯与坏习惯
- 4、习惯的力量：思想-行动-习惯-品格-命运
 - A、习惯的定义：知识+技能+态度
 - B、习惯的体现：语言模式+行为模式+思维模式
 - C、习惯的改变：外驱力+内驱力
- 5、高效的寓意
 - A、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回应

- 1、ABCD法则

- 2、积极的心态总会多创造出一种可能
- 3、讨论：消极心态的坏处
 - A、讨论：积极与消极是摸得着看得见的
 - B、消极的口头禅
- 3、是什么限制了你的能力与收入
- 4、关注圈与影响圈的差异
- 5、演练：两个圈

第三模块 习惯二：以终为始

站在未来看现在：方向与时限

- 1、人生如乘车：GPS 导航思维
- 2、任何事物都经过两次创造
- 3、企业的使命与愿景
- 4、演练并解读：七个目标管理工具
- 5、演练：年度个人目标九宫格

第四模块 习惯三：要事第一

算一笔账：我们到底有多少时间可以祸祸

- 1、时间管理的本质
- 2、讨论：我们的时间都去哪儿了
 - A、讨论：时间管理的工具/方法/经验/体会
 - B、别人的时间管理真实案例
- 3、四代时间管理
 - A、法则一：象限法则
 - B、法则二：衣柜法则

C、法则三：精简法则

4、时间管理的三个维度

A、如何应对所有的事情

B、如何安排一天的时间

C、如何完成某一件事情

5、演练并解读：时间管理的工具

书籍推荐《精力管理》

第五模块 习惯四：双赢思维

人与人的三个差异：语言/行为/思维

1、人际交往的六种模式

2、双赢思维的五个要领

3、建立情感账户

A、人际关系的存款与提款行为

4、智商与情商

第六模块 习惯五：知彼解己

1、经典效应：达克效应

2、经典原理：约哈利窗原理

3、经典段子：几个人在说话

4、讨论并解读：职场沟通障碍解析

5、非暴力沟通的四大要素

A、案例讲解：事实而非评论

B、案例讲解：心情而非想法

C、案例讲解：直接表达需要

D、案例讲解：提出有效请求

6、四种自传式回应

A、有效倾听

B、为自己修炼一个情商护身符

书籍推荐《非暴力沟通》

第七模块 习惯六：统合综效

信任程度与合作层次

1、自测题：你对差异有多尊重

2、合作的前提：承认差异/尊重差异/包容差异

3、人的三大差异：需求/态度/性格

A、需求差异：需求的不同与需求不满的发生

B、态度差异：态度差异的原因与去除

C、性格差异：性格解析工具 DISC

书籍推荐《发现你的行为模式》

第八模块 习惯七：不断更新

启示：产品迭代，版本更新

1、我们所面临的时代变化

2、对自己投资的四个层面

3、人生的三大区域

4、从四个层面投资并磨砺自己

A、自测与解读：身体方面

B、自测与解读：精神方面

C、自测与解读：智力方面

D、自测与解读：社会方面

5、成长+改变+突破

6、从经过到经验的萃取

7、高效能人士的第八个习惯

8、课程总结

05、【讲师简介】 李宁



12年企业管理实战工作经历，
2006年至今从事企业管理培训授课超过1700+天；授课学员超过80000人
自有版权课程4套
擅长运用行动学习讲授方式并以思维提升工具为辅助，将讲授内容与学员工作相结合。

【拥有】

OSTIC 国家高级企业培训师（一级）

VEMSC 高级职业培训师

TBCP 东尼·博赞认证思维导图注册管理师

企业管理培训实战辅导专家

专家级思考力应用引导师

行动学习情景沙盘模拟课程导师

逻辑思维与职场应用认证讲师

【服务客户】

曾服务于高校 MBA，外资、国营、民营企业，国家电网、通信行业、建工行业、银行金融，互联网，医药等，所举企业排名不分先后。

高校、MBA：京东大学 MBA 班、融创中国企业学院、腾讯企点学院、沈阳燕京大学 MBA 班、内蒙古工业大学 MBA 班、天津南开大学 MBA 班、天津工业大学 MBA 班、河北省工业大学 MBA 班、渤海银行企业学院、北京顺鑫集团大学、郑州中原智谷创业学院、中广核企业学院白鹭计划等；

国家电网：北京、山西太原、河北石家庄、山东烟台培训中心等地卓越领导力课程指定培训师、海南瞻洲核电公司、国网南中心基层管理者、辽宁省电力、湖北省鄂州电网、江苏省太仓电网、邯郸邱县国家电网、四川绵阳国网、福州国网、镇江国网、国网中卫分公司、国网丰县供电公司、徐州国网、中南电力设计院、常熟国网火电公司、广东电网能源公司、湖北省电力公司、南网东莞供电局、浙江省电力公司、湖北省电力管陪中心、湖北省电力经研院、

通信行业：安徽省移动设计院、四川省资阳移动分公司、江西省九江移动公司、贵州省兴义移动分公司、青岛移动公司、贵州省移动分公司、黑龙江省移动数据中心、合肥声移动公司、重庆忠县移动公司、乌鲁木齐中移铁通分公司、常州移动、石家庄中移铁通公司、乌鲁木齐联通公司、北京联通软件院、北京电信公司、北京电信规划设计院、贵州省六盘水电信公司、安徽省合肥电信分公司、河南郑州电信公司、沧州电信公司、廊坊电信公司、西藏高驰信息产业集团、广东省移动设计院、宁波移动分公司、陕西省电信、北京联通公司、北京移动、

建工行业：中建八局四公司、中建八局装饰公司、中建三局绿投公司、中建五局土木公司、中建二局江苏分公司、中建二局湖北分公司、中建二局浙江分公司、中建二局西南四川分公司、中建东孚公司、中建安装上海分公司、中国化学工程十四建、中铁北京局二分公司、中电建河南工程公司、上海奉贤集团、上海建工集团安装公司、上海建工集团建筑公司、上海建工四建一公司、上海建工设计院、武汉铁十一局、天津中海油公司、天津公交一局、天津水利工程公司、湖北葛洲坝交投公司、中交天航局、中交隧道工程公司、中交三航局、中交三航局交建、中交一公局北京第三工程公司、中交上航局、中船沪东造船集团、郑州地产集团、云南城投集团、永定河流域投资公司、上海上港长江物流公司，广东南网储能工程公司、核理化院等；

银行金融：日资企业银行、北京巴黎银行、南京南京银行、中信银行、渤海银行、普惠金融、北京希望金融、平安普惠、平安金服天津恒安寿险、太平洋天津分公司、阳光产险天津事业部、阳光中金、内蒙工商银行呼市、包头、鄂尔多斯分行、内蒙呼和浩特中银保险公司、北京中信银行信用卡部、中国银行内蒙古分行、内蒙华夏保险、上海阳光寿险、

互联网：上海咪咕视讯、上海伦伟互联网管理公司、极光网络、扎根网、百度集翔、用友软件、易宝支付、北京清华同衡、先特网络、数据盒子、今日头条、Orgin 中国研究中心、上海骏梦游戏、上海艾力特、北京合和诊断、杭州我在科技、紫光测控等；

医药行业：上海医药集团、罗氏制药北区、甘李药业、建邦医药、北京航天中心医院、北京华润医药、北京高济医疗、帝伯爱尔、信鸿医疗、北京轻盈医院管理等；

其他企业单位：航天五院 508 所、北京京东生鲜部、北京威讯联合技术、沈阳航空发动机公司、武汉东风神龙汽车、武船重工、杭州中化蓝天、港资上海绿地贸易港公司、国投北京总公司、顺丰物流天津分公司、南京泉峰集团、上海地铁、广州地铁、三星电机、韩华泰科、西门子天津工厂、天津能源集团、东方显示技术、长征运载火箭天津装配中心、广州天创时尚杂志、菲仕兰美素佳尔、施耐德万高、养乐多中国工厂、华润置地东北区、爱普生中国、欧普照明等；

