

## 《高效能人士的7个习惯》

### 课程背景：

组织的问题基本上来自管理，管理的问题通常来自于经理人的自我管理和员工关系。人的行为受习惯的影响最大，而习惯是具有三个相互重叠的成分的行为模式：愿望，知识和技巧。因为这三个成分是学来的，所以高效能的习惯也可以通过学习获得。把这些习惯应用在工作中和生活中，以达到共同的成就。

一个人持续成熟所显示的各项修炼是相互关联，相互依赖和连续的，其有效性的提升始于自我管理、自我约束和自我完善，成于有效地激励他人、带领他人和整合团队；当然，经理人必须自己先做一个高效能的人，然后才能有效地带领他人。

本课程通过改变经理固有的思维和工作习惯，使经理人在自我管理和人际关系管理上得到显著的改善，并借由建立统一的文化和共同语言，使团队和组织的效能得到由内而外的根本性的改善。

在自我管理方面，使经理人更加成熟，减少抱怨，培养积极主动的精神，更加勇于面对挑战和承担责任，将抓住重点、围绕目标展开工作和为结果负责变为工作习惯；在人际关系方面，训练员工牢固树立客户意识，能够更多地站在他人的立场看问题，建立持久稳固的健康人际关系，全方位提高工作效能，将良好的工作习惯渗透到团队及整个组织的各个层面。课程受益 大幅度提升经理人的自信和工作热情，提高直面困难和挑战困难的勇气。

改变工作态度和思维方法，减少抱怨，把关注焦点从“环境的不利、条件的限制、他人的缺失等”转移到“自我反省、承担责任、立足现有资源和我能做什么”上来。

分清轻重缓急，优先完成主要任务，提高工作效率。培养双赢思维，把上对下的监督转为下属的自我约束和管理。掌握倾听与反馈技巧，真正听懂别人的意思并有效反馈；对内减少无谓的人际冲突和工作失误，对外提升客户的满意度和忠诚度。珍惜差异，学习建设性地整合差异的艺术，实现集思广益，“1 + 1 > 2”。

### 课程大纲

模块	课程大纲	教学手法	预期目标
导论：勇于改变自己，承担责任，迎接挑战	<ul style="list-style-type: none"><li>● 变化的世界</li><li>● 观念转移，由内而外的改变自己</li><li>● 如何学习本课程</li></ul>		
<b>个人篇 卓有成效的自我管理</b>			
修炼一：承担责	<ul style="list-style-type: none"><li>● 为自己负责：选择决定命运</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 课堂讨论</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 请学员自行讨论</li></ul>

<p>任，主动积极</p>	<p>主动积极的含义 关切范围和影响范围</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 主动积极：做自己人生的导演，命运在自己手中</li> <li>● 停止抱怨：做转型人，提升行动力</li> <li>● 无限成长：人的成长是自然所赐，是自然法则</li> </ul>		<p>自身责任以及对主动积极的定义</p>
<p>修炼二：明确目标，围绕目标展开工作</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以终为始的黄金法则</li> <li>● 目标的价值</li> <li>● 制订人生的目标</li> <li>● 确定自己的价值观</li> <li>● 目标的三个层次</li> <li>● 目标的均衡</li> <li>● 目标来自组织或上司、客户以及流程的下一道工序</li> <li>● 工作的标准是什么？</li> </ul>		
<p>修炼三：抓住重点，分清轻重缓急</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 录像分析：乱了头绪的经理人</li> <li>● 把工作分为两类：主动性任务和被动性任务</li> <li>● 按照工作的轻重缓急，确定处理的先后次序</li> <li>● 合理安排时间</li> <li>● 克服授权时的心理障碍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 视频讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通过视频讨论，使学员认识到轻重缓急的重要性</li> </ul>
<p><b>人际篇 建立深层、持久、稳固的合作关系</b></p>			
<p>修炼四：双赢思维、你我都可以是赢家</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 信任与情感帐户 六种人际哲学和做人思维 不同人际哲学对人际关系的影响</li> <li>● 双赢思维 如何培养双赢的品格</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 案例分析</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通过案例帮助学员了解双赢品格可以带给企业、组织及个人的利益</li> </ul>
<p>修炼五：设身处地的沟通技巧</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 沟通在人际互动中的地位</li> <li>● 沟通的障碍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 角色扮演</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通过一段角色扮</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 波浪式的沟通节奏</li> <li>● 先理解别人，再表达自己</li> <li>● 测试：我的倾听能力</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 倾听的层次</li> <li>● 倾听的原则</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 现场测试</li> </ul>	<p>演，使学员认知沟通障碍的类型，以及产生的影响</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通过现场测试，帮助学员了解自己的倾听能力及提升方法</li> </ul>
<p><b>修炼六：统合综效</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 统合综效的概念</li> <li>● 团队管理中的 1+1&gt;2 团队中 1+1&gt;2 的技巧 真正的谦逊 尊重差异</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 案例分析</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通过案例，帮助学员认知何谓统合综效</li> </ul>
<p><b>修炼七：持续螺旋上升，均衡发展</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 产出和产能平衡的原则（P/PC 平衡） 测试：你的生活品质</li> </ul> <p>如何追求均衡圆满的人生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不断更新，避免职业倦怠 磨刀不误砍柴功 更新的 4 个面向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 现场测试</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 组织学员测试自己的生活品质及提升空间，从而更好地激发学员的主动性</li> </ul>
<p><b>总结与应用计划</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顾与小结</li> <li>● 训后行动计划</li> </ul>		