

高效能人士的七个习惯

企业管理者素质提升训练

主讲老师：丁云峰

【课程背景】

本课程以管理干部和骨干员工为目标人群，依据史蒂芬·柯维博士的畅销商业管理书籍《高效能人士的七个习惯》为理论基础（并吸纳《七个习惯》的最新研究成果第八个习惯——心声）从积极主动、以终为始、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效和不断更新、寻找心声八个方面，全方打造高效能职场人士的习惯。帮助学员顺利度过依赖期、独立期、互赖期三个成长阶段，从个人领域的成功走向公众领域的成功最终实现不断的自我更新和完善！

【课程收益】

- 学会审视自我，明确自己的责任
- 掌握有效平衡工作和生活的各个方面的方法
- 提高自我效能感和满足感
- 系统掌握改善与他人沟通模式的方法
- 提升自我的影响力和领导力
- 提高工作效率和工作质量
- 成功塑造自己的职业生涯
- 加强团队建设能力与团队合作精神

【课程特色】

课堂气氛轻松活跃、寓教于乐，案例丰富、互动多、实战落地，工具化程度高、现场演练、学完即用。

【课程对象】

企业管理者、部门经理、总监、行政\HR 负责人、储备干部、业务骨干

【课程时间】2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、高效能人士七个习惯概述

1、认识“效能”和“习惯”

- 效能的原则：产出/产能平衡

- “习惯”是如何产生

2、习惯的建立：知识+技巧+意愿

3、成长三个阶段

- 依赖：以“你”为中心，靠别人实现愿望
- 独立：以“我”为中心，单枪匹马打天下
- 互赖：以“我们”为中心，群策群力实现最高成就

二、习惯一：积极主动——个人愿景原则

1、从思维到命运的改变

- 思维决定行为
- 行为决定习惯
- 习惯决定性格
- 性格决定命运

2、人类四项天赋潜能

- 自觉：检验思想情绪行为
- 良知：明辨对错，遵循正直
- 想象力：超越经验和现实的视野思考
- 独立意识：不受外力影响的行动

3、关注圈与影响圈

- 关注圈和影响圈的定义
- 积极和消极的焦点
- 积极主动和消极被动的行为特征

4、积极心态的魅力

- 激发热情
- 增强创造力
- 获得更多资源

小组讨论：积极主动与消极被动在工作中的区别？

三、习惯二：以终为始——自我领导的原则

1、任何事物都由两次创造完成

- 心智创造
- 实际创造

2、以终为始的含义

- 以人生基本原则为核心
- 确定自己的努力方向

- 整理自己的价值观
- 确定自己的追求

3、选择生活的重心

- 生活的重心
- 管理层定位

4、高效能人士的目标管理

- 目标的价值
- SMART 原则

5、个人使命宣言

工具应用：应用【使命宣言范本】撰写自己的人生使命宣言

四、习惯三：要事第一——个人管理的原则

1、要事第一的概述

- 时间管理的演进
- 重要性和紧迫感
- 恰当的时间分配

2、个人管理四步骤

- 确认角色
- 选择目标
- 安排进度
- 每日调整

3、要事第一的管理工具

- 番茄：番茄工作法
- 土豆：TO DO LIST
- 青蛙：要事、难事、不愿做的事

小组讨论：我的日程表

五、习惯四：双赢思维——人际关系领导的原则

1、人际交往六个模式

- 双赢：利人利己
- 单赢：独善其身
- 无交易：好聚好散
- 输赢：损己利人
- 赢输：损人利己

- 双输：两败俱伤

2、双赢的思维

- 来源于高度信任的人际关系

3、双赢的品格

- 正直：正直的人忠于他们的感受、价值观及承诺
- 成熟：有勇气去表达自己，用体谅的心态看待他人
- 富足心态：相信世间有足够的资源，人人可以分享

4、双赢中勇气与体谅的关系

- 高体谅高勇气：双赢
- 高体谅低勇气：输赢
- 低体谅高勇气：赢输
- 低体谅低勇气：双输

5、构建双赢的自我修炼

管理游戏：红与黑——怎么才能赢？

六、习惯五：知彼解己——同理心交流的原则

1、完美沟通的标准

- 用耳朵听语言
- 用眼睛看表情
- 用心揣摩感受

2、沟通的基本原则：知彼解己

- 听别人想说的：先理解别人
- 说别人想听的：再争取别人理解自己

3、自传式回应

- 价值判断：对旁人的意见只有接受或不接受
- 追根究底：依自己的价值观探查别人隐私
- 好为人师：以自己的经验提供忠告
- 自以为是：根据自己的行为动机衡量别人的行为动机

4、倾听的五种境界

- 完全不听
- 假装在听
- 选择性听
- 专注地听
- 同理心倾听

5、同理心倾听五个要领

- 身：身体前倾，做出倾听的姿态
- 面：面带微笑，目光注视，点头致意
- 口：不时回应，不明白的时候适时发问
- 手：用纸笔做记录，跟上对方讲话节奏
- 心：用心倾听，抓住对方讲话的核心

6、同理心倾听的四个阶段

七、习惯六：统和综效——创造性合作的原则

1、统和综效的精髓：创造性合作

2、统和综效定义

3、珍惜差异

- 关于尊重差异的六个等级
- 价值观共存

4、创造第三变通方案

小组讨论：怎样在工作中统和综效，找到更好的变通方案

八、习惯七：不断更新——平衡的自我更新原则

1、持续更新的习惯

2、人类的四大天赋才能

- 身体才能
- 智力才能
- 情感才能
- 精神才能

3、个人产能的提升

- 个人可持续发展的四大策略
- 螺旋式上升

小组讨论：制定个人更新行动计划

九、新世纪的第八个习惯——寻找心声

1、找到你自己的心声

2、激励他人去寻找他们的心声

- 掌握关键——以身作则和探索航向
- 实施——整合体系和充分授权

3、智慧时代

十、回顾与总结

课程回归：圣诞树模型