

好习惯助你成就梦想

——史蒂芬·柯维“高效能人士的七个习惯”
(员工版)

学习目标：

- 解读成功的定义，了解习惯与成功的关系；
- 学习史蒂芬·柯维通向成功的七个习惯；
- 学会消除消极思维并将积极主动转化成工作和生活中的行为细节；
- 学会确立个人目标并以目标为导向引领日常思想行为和职业发展；
- 学会通过“5个WHY”深度确立重要事项并做好时间管理；
- 学会双赢思维并在工作中体现团队合作；
- 学习正确认识自我，修正偏差，了解他人的思维习惯，实现高效沟通；
- 学会尊重差异并建立个人差异化优势；
- 学会不断挑战自我，跳出舒适区，实现更新和超越；
- 了解习惯的形成需要不断的重复和强化，制定建立个人习惯的行动计划

培训对象：企业高潜质人才、人才库后备人才、储备经理、管培生、校招生、研究生、博士生、海归人才等

培训时间与方式：

时间：2天

方式：讲授、练习、录像、角色扮演、案例研讨、讨论与分享

培训内容：

时间	培训内容	培训方法及演练
第一天上午	第一章：成功与习惯 1. 个人梦想 2. 个人对成功的定义 3. 好习惯铸就成功 4. 7个习惯简述 第二章：助你成就梦想的7个习惯 习惯一：积极主动 1. 积极心态与消极心态-消极情绪自我测评 2. 培养积极主动的习惯 3. 在工作和生活中做到积极	1, 开场热身活动：习惯动作 2, 书写“我的理想”并张贴在“理想栏”； 3, 启发思考：什么是成功？什么是个人成功成功； 4, 启发思考：成功的习惯与失败的习惯；小组分享“我的成功/失败习惯”； 5, 介绍习惯建立三要素及意愿驱动冰山模型；小组讨论：哪些习惯有助成功 6, 介绍“7个习惯”模型 习惯一：1, 介绍消极习惯与积极习惯，学员进行消极情绪自我测评； 2, 介绍情绪反应方式及影响圈和关注圈，10大积极心态；



		主动	3, 4, 小组活动：列出在工作中积极主动的 20 项细节及个人要坚持的 5 项细节。
第一天	下午	<p>习惯二：以终为始</p> <p>1, 建立个人愿景 2, 确立个人目标； 3, 以目标为导向； 4, 做好个人职业发展规划；</p> <p>习惯三：要是为先</p> <p>1, 效能和效率 2, 5WHY 要事检讨法则 3, 20/80 法则； 4, 有效的时间管理；</p>	<p>习惯二：1, 启发思考：你是如何做的？ 2, 介绍以终为始的习惯概念及愿景；介绍愿景的要素并举； 3, 学员活动：个人愿景 4, 介绍目标设定 SMART 原则；学员活动：设定个人目标； 5, 介绍以目标为导向的 5 步骤；学员活动：案例研讨； 6, 介绍职业规划的概念；观看录像：我的生涯规划—可口可乐大中国区 CEO 7, 介绍职业发展路径；学员活动：我的职业发展路径； 8, 介绍职业规划三要素及职业规划模型、职业规划原则；</p> <p>习惯三：1, 启发思考：你做事的顺序？ 2, 介绍效能和效率；观看录像：先放石头还是沙子？ 3, 介绍重要性确定六步骤和 5 个“WHY”要事检讨法则并举；学员活动：个人要事 5 个“WHY”自检； 4, 介绍帕累托管理法则及时间管理矩阵；学员活动：我的时间管理；</p>
第二天	上午	<p>习惯四：双赢思维</p> <p>1, 六种人际关系模式 2, 双赢思维 3, 双赢思维的五个要领 4, 情感账户 5, 在工作中体现双赢</p> <p>习惯五：知彼解己</p> <p>1, 正确认识自我 2, 四种思维模式 3, 有效沟通 4, 主动需求反馈</p>	<p>习惯四：1, 学员活动：拼图游戏体验双赢思维； 2, 介绍人际关系的六种模式和双赢思维概念；介绍双赢思维的 5 个要领； 3, 介绍情感账户概念及情感账户投资六种方法； 4, 学员活动：如何在工作中体现双赢</p> <p>习惯五：1, 启发思考：你真正了解自己吗？学员活动：写下我对自己的客观描述； 2, 学员活动：我眼中的他/她；观看录像：“我是谁”； 3, 介绍自我认知偏差现象及科学调研结果；</p>

			<p>4, 介绍 HBDI 全脑思维的四种思维模式及识别线索; 学员活动: 了解自己和他人的思维模式;</p> <p>5, 介绍与他人沟通中应该如何做及避免什么; 介绍全脑沟通方法; 学员活动: 全脑沟通练习与分享;</p> <p>6, 介绍沟通的 5 项基本原则、问题的类型和漏斗式提问方法;</p> <p>7, 介绍同理心倾听的 5 个层次, 学员进行倾听习惯自我测评; 介绍倾听技巧, 学员活动: 倾听练习;</p> <p>8, 介绍反馈的概念、反馈流程和 STAR 反馈模型; 学员活动: 反馈练习。</p>
第二天	下午	<p>习惯六：综合统效</p> <p>1, 1+1>2</p> <p>2, 建立差异化优势</p> <p>3, 高效团队特征</p> <p>4, 协作共赢</p> <p>习惯七：不断更新</p> <p>1. 人的 4 大天赋才能</p> <p>2. 个人发展管理四大策略</p> <p>3. 跳出个人舒适区</p> <p>4. 寻求不断超越和更新</p> <p>第三章：“养”成习惯成就梦想</p> <p>1. 贵族与暴发户</p> <p>2. 习惯需要 7 次行动</p> <p>3. 强化优势习惯</p> <p>4. 拓展潜力习惯</p> <p>5. “习惯”计划</p>	<p>习惯六：1, 介绍统合综效的概念及如何看待差异化; 介绍九型人格及如何建立差异化优势; 活动: 我的差异化优势;</p> <p>2, 介绍高效团队的特征及贝尔宾团队的九种角色; 启发思考: 我在团队中的角色;</p> <p>协作共赢活动: 建造“通天塔”;</p> <p>习惯七：1, 介绍人的 4 大天赋才能和个人发展管理 4 大策略;</p> <p>2, 介绍情商管理模型;</p> <p>3, 介绍什么是个人舒适区及如何跳出个人舒适区;</p> <p>4, 介绍如何超越自己不断更新; 学员活动: “不断更新”论坛;</p> <p>第三章：1, 介绍如何从习惯上区分贵族和暴发户;</p> <p>2, 观看录像: 7 次重复动作建立习惯——乔-史密斯;</p> <p>3, 介绍如何强化优势习惯并通过优势思维拓展潜力习惯;</p> <p>4, 学员活动: 我的习惯计划</p> <p>5, 观看录像: 一分钟高尔夫课程</p> <p>6, 课程回顾总结, 学习日志。</p>

