

高效能人士的八个习惯©

(史蒂芬·科维)

(姚俊杰版权课程——中国版权保护中心版权认证)

课程背景：

哈佛大学企业管理硕士、杨百翰大学博士、世界著名管理学家史蒂芬·科维先生于1989年出版了《高效能人士的七个习惯》，已被翻译成40多种语言，在全球140多个国家出版发行。30多年来，科维博士的理念改变了无数职场精英们的职业生涯发展道路。正如2006年诺贝尔和平奖得主穆罕默德·尤努斯所说：“《高效能人士的七个习惯》让世人明白一个真理：我们的思维方式会改变生活。如果我们觉得自己穷，就会真的穷。柯维博士教给我们：改变生活的关键是改变思维方式——我们每个人都有无穷的潜力，前途无限。”2010年史蒂芬·科维博士又出版了《高效能人士的第八个习惯——从效能迈向卓越》，号召管理者要“找到自己的心声”，并“激励他们去寻找他们的心声”，通过“以身作则，探索航向，整合体系和充分授权”，带领团队共创卓越。

本培训课程以方法论和行为学习法为原则，通过多种辅助工具和多方位的立体训练，使学员结合自己的工作实践和个体状况，快速有效地建立八个“高效能”习惯，并能在工作和生活中学以致用，为个人的职业发展奠定坚实的成长基础和业绩成果。

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；
- 学会找到自己的心声，并激励下属“以终为始”，通过“以身作则，探索航向，整合体系和充分授权”带领团队共创卓越；
- 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：企业中高层管理人员、带团队的团队管理者、人力资源团队管理者、销售市场经理、主任等

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：

培训内容	培训方法及演练
<p>第一章：成功与习惯</p> <ol style="list-style-type: none"> 个人梦想 成功的定义（个人/团队） 好习惯铸就成功 8个习惯简述 <p>第二章：高效能人士的8个习惯</p> <p>习惯一：积极主动</p> <ol style="list-style-type: none"> 积极心态与消极心态-消极情绪自我测评 培养积极主动的习惯 经理积极主动的影响 在工作和生活中做到积极主动 	<ol style="list-style-type: none"> 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：成功的习惯与失败的习惯小组分享“我的成功/失败习惯” 4, 介小组讨论：哪些习惯有助成功 <p>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</p> <ol style="list-style-type: none"> 2, 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
<p>习惯二：以终为始</p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 建立个人愿景 2, 确立个人和团队目标； 3, 以目标为导向； 4, 做好个人职业发展规划； <p>习惯三：要是为先</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>习惯二：1, 学员活动：个人愿景</p> <ol style="list-style-type: none"> 2, 学员活动：设定个人目标 3, 学员活动：为自己的团队制定目标 4, 观看录像：我的生涯规划—可口可乐大中国区 CEO 5, 学员活动：我的职业发展路径 <p>习惯三：1, 观看录像：先放石头还是沙子？</p> <ol style="list-style-type: none"> 2, 学员活动：个人要事 5 个“WHY”自检 3, 学员活动：我的时间管理
<p>习惯四：双赢思维</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>习惯五：知彼解己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 正确认识自我 2, 四种思维模式 3, 有效沟通 4, 主动寻求反馈 	<p>习惯四：1, 学员活动：拼图游戏体验双赢思维</p> <ol style="list-style-type: none"> 2, 学员活动：如何在工作中体现双赢 <p>习惯五：1, 学员活动：写下我对自己的客观描述；</p> <ol style="list-style-type: none"> 2, 学员活动：我眼中的他/她；观看录像：“我是谁”； 3, 学员活动：了解自己和他人的思维模式；

	<p>4, 学员活动：全脑沟通练习与分享；</p> <p>5, 学员活动：漏斗式提问与倾听练习</p>
<p>习惯六：综合统效</p> <p>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>习惯六：</p> <p>1, 活动：我的差异化优势</p> <p>2, 协作共赢活动：建造“通天塔”</p> <p>习惯七：</p> <p>1, 学员活动：“我的更新行动”</p>
<p>习惯八：从效能迈向卓越</p> <p>1. 找到自己的心声</p> <p>2. 激励员工“以终为始”</p> <p>3. 以身作则</p> <p>4. 探索航向</p> <p>5. 整合体系</p> <p>6. 充分授权</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>习惯八：</p> <p>1, 学员活动：找到自己的心声</p> <p>2, 学员活动：有效授权演练</p> <p>第三章：</p> <p>1, 观看录像：7次重复动作建立习惯——乔-史密斯</p> <p>2, 学员活动：我的习惯计划</p> <p>3, 观看录像：一分钟高尔夫课程</p>



作品登记证书(电子版)



登记号： 国作登字-2023-A-00127412

作品名称： 高效能人士的八个习惯

作品类别： 文字作品

作者： 姚俊杰

著作权人： 姚俊杰

创作完成日期： 2022年05月28日

首次发表日期： 2022年06月22日

以上事项，由姚俊杰申请，经中国版权保护中心审核，根据《作品自愿登记试行办法》规定，予以登记。

登记日期： 2023年06月27日

登记机构签章



中华人民共和国国家版权局统一监制