

《高效能人士的七个习惯》

管理篇

主讲：孙倩老师

【课程背景】

成功地领导团队需要有一整套独特的、完全有别于个人贡献者的技能。许多领导者和管理者因为个人能力而被提拔，可一旦身处领导和管理岗位就感到举步维艰。管理者的失败往往源于无法达成重要的绩效结果，这样的失败原因不外乎两种：1. 未律己，先管人；2. 管理人，而不是让人们在共同的期望下自我管理。

本课程是一次以应用实操为导向的强化学习体验，专注于领导力的基本层面。为新晋及有经验的经理人提供一整套的思维模式、技能和工具。那么在管理工作中，你是否也遇到过如下管理挑战呢？

有严重的拖延症，不到最后一刻，总是不能全力以赴

每天都很忙碌，但绩效结果却不理想

一上班就奔波在大小事中，忙到晚上才发现重要的事还没干完

从未考虑过双赢，以至于事情推进困难重重

从不与别人建立信任也不愿主动去了解对方，造成身边都没几个能说话的人

不会借力，所有事情都亲力亲为，每天累的苦不堪言

如上的这些正是我们企业管理者目前最需要解决的课题，也是本课程的内容所在。今天的课程将以理论奠根基、以提问引思考、以工具做支撑、以故事敲警醒、以练习助掌握等方式循序渐进，帮助企业管理者从走向个人成功到走向公众成功不断迈进。

【课程收益】

了解 7 个习惯及其对自身与企业的价值

了解要达成 7 个习惯需转变的思维模式

掌握 7 个习惯达成的方法与步骤

帮助工作取得更多的成绩，生活的更加快乐

【课程对象】

高层领导人，中基层经理，新晋经理人、其他带领团队的管理者

【课程时间】

2 天（6 小时/天）

【课程方式】

案例分析 + 实战方法 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评 + 课堂

练习

【课程特色】

讲师，风趣幽默；逻辑，环环相扣；案例，情境带入；工具，毫无保留

【课程大纲】

第一天：走向个人成功

一、如何走向个人成功？

效能的思维与原则

产出产能原则

观为得原则

互动：什么是效能思维

小组讨论：如何改变你固有的思维

故事：鹅和金蛋

案例：面对地铁里吵闹的小孩子与得知孩子刚失去母亲后的思维转变

案例：一个护士与一个绝症患者

练习：3个情境的3种思维模式

习惯一：主动积极

如何分辨主动积极

消极状态表现

积极状态表现

主动积极与被动消极的语言差异

消极被动语言

积极主动语言

扩大影响圈

关注圈的概念与表现

影响圈的概念与表现

如何扩大影响圈

互动：什么是主动积极

视频：短短的一生

练习：哪些行动是主动积极的

小组练习：一个场景的主动与被动的语言演练

小组讨论：是什么阻碍了我的主动积极

案例：灯塔的故事

互动游戏：主动积极手指舞

习惯二：以终为始

行动之前先展望结果

完成后的样子

视觉、听觉、感受

创造个人使命宣言并以它为人生蓝图

个人使命宣言的定义

个人使命宣言构建的方法

目标设定的意义及价值

互动：什么是以终为始

视频：爱迪生与灯泡

练习：哪些行动属于以终为始

小组讨论：如何能做到以终为始

案例：杜拉拉升职记

故事：乌鸦喝水的故事

习惯三：要事第一

专注于最重要的事务

绩效相关

目标相关

放弃不重要的事情

可交别人的

不在计划的

制定计划

WORD 版和手机日历版

选择时保持真实

来自本心，不受干扰

时间矩阵 4 象限

重要紧急

重要不紧急

紧急不重要

不紧急不重要

现场实验：时间的沙漏——大石头与小石子的完美演绎

小组共创：在时间不同象限的表现及优劣

互动：什么是重要的事务

案例：墓志铭的警醒

练习：提问自己正在哪个象限及原因

第二天：走向公众成功

一、如何走向公众成功？

习惯四：双赢思维

建立情感账户 (EBA)

取款的行为

存款的行为

练习 1：判断是存款还是取款

练习 2：找一个未达成你期望的重要工作关系或个人关系，你与这个人情感账户

余额如何（用-10 到+10 的表示）

练习 3：描述三件你觉得对这个人来说是存款的事/取款的事

互动：情感账户对你最大的启发是什么？

惯常思维与高效思维的差异

人际交往的六种思维模式

赢输

输赢

双输

独赢

双赢

双赢或不成交

视频：掰手腕

小组讨论：就一个升职机会，如何双赢

案例：2 只毛驴吃草

游戏：红黑游戏

互动：什么才是真正的赢？

小组讨论：如何才能双赢？

保持富足心态

富足心态与匮乏心态的区别

主动积极寻求反馈 VS 对他人评价过于敏感

勇气与体谅的边界

建立双赢协议

故事：吵了一辈子的老两口（缺点像星星，优点像太阳）

互动：你有多久没和对方建立双赢协议了

习惯五：知彼解己

惯常思维与高效思维的差异

自传式倾听与同理心倾听的差异

自传式倾听回应类型

进行同理心倾听的观察信号

同理心交流要点

互动：了解自己与他人哪个更困难

互动：了解对方有哪些途径

练习：以理解为目的的倾听

练习：阻碍倾听的自我原因收集 3 则

案例：盲人摸象（永远站在自己视角）

练习：内外圈听与说的演绎

小组讨论：关于知彼解己对你最大的启发是什么

习惯六：统合综效

惯常思维与高效思维的差异

如何检测统合综效

综合综效的途径

探索替代方案

澄清目标

知彼解己

练习：列出团队及家人的优缺点，从你自己写起

练习：你与小王的开关窗

小组讨论：关于统合综效对你最大的启发是什么

习惯七：不断更新

惯常思维与高效思维的差异

更新的 4 个方面

生理

情感

心智

心灵

平衡更新 4 想法

建立你的生理能力

建立你的心智能力

建立你的社交/情感能力

建立你的心灵能力

小组讨论：为什么要不断更新

练习：针对表格中的问题，利用如上 6 个习惯，匹配出解决方法

小组讨论：关于不断更新对你最大的启发是什么

案例：親愛≠亲爱（当亲不相见，爱无心，还叫亲爱吗？）