

高效能人士的七个习惯

主讲：曾子熙老师

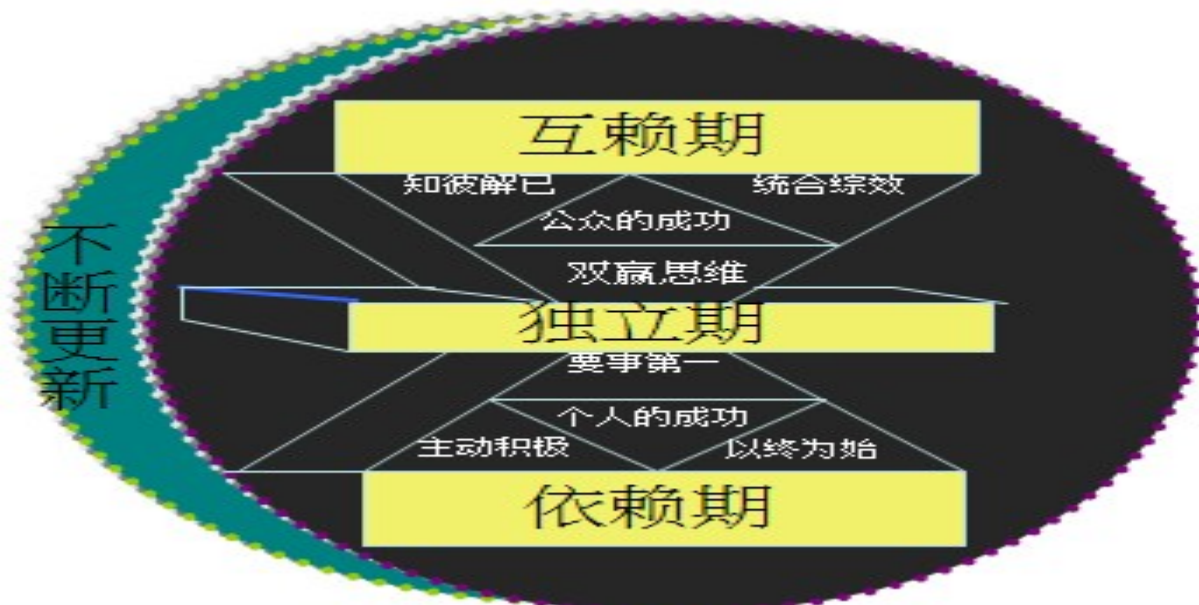
前言：

这门课程不仅仅是一门激发学员、愉悦学员的课程。还是帮助每一个学员创造积极人生、帮助每一个组织提高效能而专门设计的课程。

在高效能人士的七个习惯课程中所教授的原则和方法将帮助学员面对真正的挑战，适应急剧变化的环境、解决真正的问题并带来真正的效果。并最终引导学员培养由内而外的建立在品格和能力之上的能被他人充分信任的领导力，帮助学员在成就自我的同时，有效完成组织所赋予的使命和任务。

- 积极主动-为了实现目标，提高面对新的挑战和承担责任的勇气；
- 以终为始-在共同的使命、愿景和目的鼓励下，团队相互联合，力争完成每一个项目；
- 要事第一-着重于首先完成最重要的事情，鼓励个人采取积极的行动和优化组合；
- 双赢思维-鼓励创造解决冲突的办法；帮助个人寻求有利于双方的解决办法；提高集体动力；
- 知彼解己-通过培养聆听的技巧，促进更深的了解和沟通，由此提高相互之间的信任程度；
- 统合综效-学习团队其他成员的长处，利用多样性的特点，发现比"你的"或"我的"办法更好的解决途径；
- 不断更新-确保持续性的更新，防止筋疲力尽的工作或生活方式，通过不断改善人际、身体、精神和智力四个方面的素质，提高生产率；

课程结构图



培训时数：2天12小时（9:00-12:00；13:30-16:30）

培训方式 ★讲授法 ★实例说明 ★现场发表 ★分组讨论法 ★角色扮演★体验与行动

上课对象：员工，管理者、企业骨干，中层管理人员

推荐讲师：曾子熙老师，澳大利亚南澳大学工商管理硕士 MBA

讲师风格：

- 讲师具有专业魅力的表达技巧，课程活泼具启发性。
- 讲师具备各类型课程的规划与讲授的实际经验，实践性强。
- 课程内容深入浅出，幽默风趣、见解独到。
- 理论与实务兼具，使学习轻松愉快。
- 透过问卷分析及个案解说，轻易掌握课程内容。
- 由实际演练中得到随学即用的效果。

课程大纲：备注老师会根据客户行业调整案例

第一单元：与成功有约：高效能人士的思维习惯

- 一、 探讨自我能力如何培养（案例引导）
- 二、 什么是成功？
 - 200 年来的成功理论是什么？成功的定义又是什么？
 - 树立你对成功的定义
 - 你用什么眼光来衡量成败与得失
 - 你透过什么镜片看世界？
- 三、 什么是高效能？
 - 产出与产能的平衡
 - 品德与个人魅力
 - 原则与价值观的坚持
 - 由内而外的全面造就自己
- 四、 打破旧思维，建立全新的观点
 - 转换思维，发挥创新
 - 案例-互联网时代的思维突破
 - 学员分享：个人思维模式的转变
- 五、 什么是习惯？
 - 习惯是知识、技能与意愿的融合
 - 卓越是基于习惯而非行为
 - 知道、想到与做到
 - 自我修炼：正能量=正反馈？
- 六、 为什么是七个习惯？
 - 3+3+1 持续成熟模式
 - 3：主动积极、以终为始、要事第一
 - 3：双赢思维、知彼解己、统合综效
 - 1：不断更新
 - 个人成功：依赖—独立
 - 公众成功：独立—互赖
 - 第七个习惯，持续开发产能
- 七、 习惯形成性格、性格决定命运
 - 替代法+21 天理论
 - 更多案例…….
 - 学员分享：你自己有哪些好习惯？这些好习惯给你带来了什么？

八、 高效人士七个习惯基本课程框架

- 每一个习惯所依据的原则
- 与原则一致的思维
- 影响结果的流程或思想行为

九、 了解持续成熟模式

- 人生成长的三个层次

第二单元：习惯一（自我省思篇）-主动积极

一、 自我审视、自我对话

二、 主动：不逃避为自己开创前途的责任

- 别让问题主宰了你-做主动积极的人

三、 积极：扩展自己的自由度及影响力

- 心态的力量—别让环境、负面影响、困难制约了你
- 调整心态，化被动消极为主动积极

四、 妥善运用人类的四大天赋潜能（案例研讨）

- 自觉：我如何看待自己的处境
- 想像力：我如何看待环境的变化与自己的能力
- 价值观：明辨是非善恶的能力
- 独立意志：不受外力影响，自行抉择的能力

五、 构建自己主动积极行为

- 【互动活动】：主动积极的语言练习

- 【小组讨论案例】：如过你公司遇到，遇到这种情况，你会如何回应

六、 不断扩大自己的影响范围-用影响圈工作

- 专注影响圈
- 跳出关注圈
- 选择正向行动，而非选择后果
- 不指责别人，强调别人的缺点
- 不选择错误的回应方式
- 抛开决定论

七、 致力于展现正向行为

- 激发潜能：突破想做而做不到的缺陷
- 克制偏执：纠正明知错误而仍深陷的魔障
- 身体力行，成为转型人

八、 停止将负面行为传达给他人

- 用正面行为模式，强化及建立他人的正面行为
- 有效的人际关系的秘诀在于先有行动
- 【案例演练】-根据情况说明，您该如何处理？

第三单元：习惯二（自我领导篇）-以始为终

一、 目标决定我们的未来

二、 心智创造先于实际创造

三、 建立个人的使命宣言

- 拥有：你想获得的结果

- 行动：希望的贡献与成就
- 成为：发现你最珍视的品格
- 典范：你生命中留下来的影响
- 四、 均衡不同的生活重心
 - 安全感
 - 人生方向
 - 智慧的积累
 - 生命的力量
- 五、 建立使命宣言的益处
 - 激励你更深刻地思考你的人生
 - 督促你反躬自省
 - 帮助你看清什么对你是最重要的
 - 开阔你的视野
 - 使你牢记自己的价值取向与目的
 - 使你每天朝着长期目标努力
- 六、 经常审视与评估使命宣言
 - 体现高品质生活的原则。
 - 呈现自己最佳的一面
 - 具有挑战性及激励性
 - 表达了远期规划及价值观
 - 涉及人生所有重要的角色
 - 综合反映基本需求与能力
- 七、 行为技巧：以终为始
- 八、 过去 VS 内心向往 VS 未来
- 九、 【练习】-个人使命宣言
 - 认清角色与目标
 - 目标设定之要领-SMART
 - 目标陈述通常的三个条件
 - 目标管理的方法
- 十、 【活动】：梦想秀，说出你的未来的目标

第四单元：习惯三（自我省思篇）-要事第一

- 一、 什么是“要事”？
 - 对生活产生重大影响的事
 - 对事业产生重大影响的事，
 - 迟迟没有去做的原因？
- 二、 时间管理象限图
 - 第一象限：重要又紧急
 - 第二象限：重要但不紧急
 - 第三象限：紧急但不重要
 - 第四象限：不重要也不紧急
- 三、 记录自己的时间运用

- 时间去哪儿了—各象限占比
- 原因分析
- 改进措施
- 【互动】分析检讨自己的时间运用，做时间的主人
- 四、 如何利用时间管理象限图-重要 VS 紧急
- 【案例】-哈佛经典案例-谁背上了猴子
- 五、 做时间的主人
- 专注第二象限，减少来自第一象限的压力
- 舍得—杜绝不重要的活动
- 运用 80/20 法则
- 计划—时间的规划与安排
- 六、 时间管理的六项基本原则
- 七、 要事第一的步骤核心六流程
- 八、 【实战练习】：找出你时间的小偷，做下周工作规划

第五单元：习惯四（人际关系篇）-双赢思维

- 一、 人与人相处的模式
 - 赢/输 (Win-Lose) 模式
 - 输/赢 (Lose-Win) 模式
 - 双输(Lose-Lose) 模式
 - 赢 (Win) 模式
 - 输(Lose) 模式
 - 双赢(Win-Win)模式
- 二、 双赢思维的三种品格特征
 - 正直 (Integrity)
 - 成熟 (Maturity)
 - 富足心态 (Abundance Mentality)
- 三、 双赢关系的建构
 - 始终如一地以诚实、正直及忠诚的品德来服人。
 - 行动与态度、决策、立场完全一致。
 - 清楚表达期望与观点，
 - 尊重别人，理解别人看法，满足别人的要求
 - 专注于事情积极的一面
 - 对需要改进的地方提出建设性意见
 - 经营情感帐户对帐单
 - 【小组实战案例】-您是这家公司的老总，您将会如何处理
- 四、 双赢协议的五大元素
- 五、 双赢的制度与流程
 - 【实战案例】：某 500 强总裁布置任务
- 六、 回归根本，由内而外重新开始

第六单元：习惯五（人际关系篇）-知彼解己

- 一、 智者的四个角色

二、 以己度人式的回应

- 建议型
- 探究型
- 诠释型
- 评价型

三、 倾听的层次

- 鼓励
- 澄清反应
- 释义
- 情感反应
- 总结

➤ 角色扮演倾听技巧

四、 同理心技巧的运用

- 站在对方的角度思考。
- 专心听对方说话，让对方觉得被尊重。
- 正确辨识对方情绪。
- 正确解读对方说话的含义
- 同理心训练：有效地沟通与倾听技巧
- 【案例角色扮演】-如何与上司沟通争取更多的资源

五、 通过表现同理心让对方把你看成为他解决问题的人

六、 【实战案例】-三人角色扮演练习

第七单元：习惯六(高效团队篇)-统合综效

一、 统合综效的内涵（案例讲述）

- 珍视差异，培养创意合作的习惯
- 求同存异、取长补短
- 整体大于部分之和
- 团队合作

二、 统合综效的基本规则

- 心智准备
- 人际交流基本规则
- 创造第三替代方案

三、 创造综效的方法-支持这种模式的环境

- 从雁行理论看高绩效团队
- 高绩效团队的形成
- 有关团队认知的一些迷思
- 认识团队
- 影响团队效能的因素（案例讲述）
- 高绩效团队的主要特征（案例讲述）

四、 让不同才能与不同思考方式的人团结合作才能创造最大的统合综效（案例讲述）

五、 互动分享活动-测试团队合作准度

第八单元：习惯七（自我省思篇）-不断更新

- 一、 不断更新的四个方面
- 二、 如何克服更新的障碍
- 三、 持续的成熟模式
 - 安全感-价值观
 - 方向-给生活指引航向
 - 智慧-生命的认知
 - 力量-行动的能力