



高效能人士的七项修炼

讲师：王彦

课程纲要

【课程名称】 《高效能人士的七项修炼》

【课程背景】

- ◇ 本课程理论源于史蒂芬·柯维博士的畅销商业管理书籍《高效能人士的七个习惯》。该课程是组织成员素质开发的最基本课程，一方面提升“自我”管理能力，形成独立人格；另一方面提升“我们”的协调能力，形成互赖的关系；
- ◇ 高效能人士的七项修炼是一个整体，相辅相成，包含了个人修炼，由依赖转向独立，从而实现“个人成功”；也包含了通过建立共赢，换位沟通，促进团队沟通与合作，实现“人际成功”。让所有修炼督促我们从身心开始完善，“不断更新”创造出想要成功的样子。
- ◇ 本课程是一面“镜子”，与学员过往的行为习惯进行对比，帮助参与者调整思维方式，更好的适应当下的环境；

【课程收益】

- ◇ 充分提升学员认知，对自己的行为和态度负责并承担责任，而不是抱怨别人或找借口推卸责任；
- ◇ 提升自我管理的良好行为习惯，并保持产出与产能的平衡；
- ◇ 改善、协调和平衡工作中的人际关系，不光学会表达自己，还要清楚的知道对方的需求，学会聆听；
- ◇ 建立人际关系中有效的双赢思维，以结果为导向，实现与他人的统合综效；
- ◇ 建立以终为始，不断更新的思维方式。

【课程对象】 中层后备 基层管理干部 一般管理人员 新员工

【授课方式】 理论讲解+小组研讨+案例分析+角色扮演+互动练习

【课程时长】 1天，6小时/天

【课程大纲】

第一部分：思维认知与高效能解析

★ **课堂互动：不同的角度看待事物的多面性选择（画像评估）**

一、思维认知

- 思维定式是态度与行为的源头
- 品德成功论与个人魅力论（典型的社会思维定式）
- 思维定式的影响力
- 互动练习：4块儿田地的分配

二、高效能解析

- 原则：客观的事实
- 场景练习：你有这样的问题吗？
- 自我探索：改变的方式
- 建立习惯
 - ✓ 知识
 - ✓ 技巧
 - ✓ 意愿

-
- 效能的原则：产出/产能平衡
 - ✓ 三类资产效能评估
 - 互动练习：为了…而牺牲….

第二部分：从依赖到独立

一、个人成功的前提：从依赖到独立

- 掌握“选择”的自由
 - ✓ 低效能与高效能
 - ✓ 刺激与反应
 - ✓ 关注圈与影响圈

二、积极主动的修炼

- 消极被动与积极主动
- 三类问题的选择
 - ✓ 直接控制
 - ✓ 间接控制
 - ✓ 无法控制

★ 案例讨论：积极主动的面对公司裁员计划

- 紧盯影响圈并扩大影响圈

三、以终为始的修炼

- 左脑思维/右脑思维（测试）
- 第一次创造/第二次创造
- 自我领导（领导优先于管理）
- 个人使命宣言
- 影响圈的四个核心
 - ✓ 安全感
 - ✓ 人生方向
 - ✓ 智慧
 - ✓ 力量
- ✓ 个人练习：使命宣言撰写

三、要事第一的修炼

- 评估时间效率
- 要事第一的原则
 - ✓ 时间管理四象限
 - ✓ 四象限解决方案
 - ✓ 二八法则
- 规划时间六步流程
 - ✓ 联结使命
 - ✓ 回顾角色
 - ✓ 确定目标
 - ✓ 每周规划
 - ✓ 言行一致
 - ✓ 评估小结

第三部分：从依赖到互赖

一、双赢思维的修炼

- 人际交往的六种模式
 - ✓ 利人利己（双赢）
 - ✓ 损人利己（赢/输）
 - ✓ 损己利人（输/赢）
 - ✓ 两败俱伤（输/输）
 - ✓ 独善其身（赢）
 - ✓ 好聚好散（无交易）

课堂练习：下列案例属于哪种类型的输赢

- 双赢思维的五个要领
 - ✓ 双赢品德
 - ✓ 双赢关系
 - ✓ 双赢协议
 - ✓ 双赢体系
 - ✓ 双赢过程
- 情感账户的建立
 - ✓ 存款/提款/中立

课堂练习：个人反思/小组讨论，未来会发生的存款/提款

二、知彼解己的修炼

- 移情沟通
 - ✓ 同理心
 - ✓ 移情的风险
- 无效的人际沟通（四种情况）
 - ✓ 价值判断
 - ✓ 追根究底
 - ✓ 好为人师
 - ✓ 自以为是
- 有效的人际沟通
 - ✓ 55387

三、统合综效的修炼

- $1+1>2$
- 正确的看待差异
 - ✓ 偏见
 - ✓ 容忍
 - ✓ 接受
 - ✓ 重视
 - ✓ 欢欣鼓舞
- 高效团队的特征
- 统合综效的三个层次
 - ✓ 互相提防
 - ✓ 互相尊重

✓ 统合综效

四、不断更新的修炼

● 自我提升和完善的四个层面

✓ 身体

✓ 智力

✓ 精神

✓ 社会情感

● 最小试错理论 (PDCA)

(本大纲为基本的课程思路，如企业有其它要求，讲师可在实际授课中作出调整)