

# 《职业化与高效能人士的七个好习惯》

主讲：周隽峰老师

## 【课程背景】

习惯影响着每个人的一生，习惯在不知不觉中，影响着我们的工作成效、生活品质、生命感知；在习惯的背后，蕴含着我们的个性、逻辑、思维、品格、道德、本能、以及我们对世界的所有认知。课程中的每一个习惯都包含着其它的习惯，它们相辅相成，它将个体由依赖转向独立，实现"个人成功"；转而将共赢，沟通，集思广益作为促进团队协作，实现从独立走向互赖。它将优秀熔炼成为个人成功的习惯与品格，并将这种习惯与品格融入到团队及整个组织，使团队和组织效能从内到外得到根本性改善。它以个人习惯与效能关系为基础，让学习者修正并改善自我习惯，滋养成就优秀的品质、主动积极的价值观、正向的使命感、高效工作的方法、双赢的人际思维、同理心的沟通、与人同力的合作观念、不断学习与创新的能量，从而成就个人在工作、生活、事业等多元领域的成功。

一旦你开始采取不同的观察方式和思维模式，你的行动就会随之改变，而这些行动必将产生非凡的结果。世界级的跨国企业无数次论证了此项真理----那些努力培养高效员工的企业，最终都得以朝着伟大的组织目标迈进。卓越不是一种特性、而是习惯。

## 【课程收益】

当本次培训结束时，学员能够

- 帮助学员正确认识自我、理解自我；
- 帮助学员树立从内而外的自我修炼心态；
- 帮助学员掌握成功高效人士的七个习惯；
- 激励学员树立目标、立即行动、成就自己与企业

## 【课程对象】

中基层管理者、高潜员工

## 【课程时间】

1-2天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### 一、什么是成功？

### 二、认识自我

- 1.我是谁？他是谁？哲学对“认识自我”的诠释
- 2.自我意识是不断认识自我的积累
- 3.效能的原则——产品与产能的跷跷板定理

### 三、改造自我

- 1.习惯如何形成？
- 2.人的发展：依赖→独立→互赖
- 3.修炼个人领导力
- 4.由内而外，全面造就自己

### 四、修炼一：主动积极

- 1.人性的误区
- 2.法兰柯的人性典则
- 3.关切范围与影响范围

### 五、修炼二：以终为始

- 1.目标决定一切
- 2.人生的4L模型

- 3.生活重心
- 4.澄清你的价值观
- 5.练习：撰写你的个人使命宣言
- 6.一切事情，围绕你的目标

#### **六、修炼三：要事第一**

- 1.人生重大事件分析
- 2.帕雷托法则：20-80 原则
- 3.四象限管理法
- 4.个人管理
- 5.时间管理的几个技巧

#### **七、修炼四：双赢思维**

- 1.从独立到互赖
- 2.建立情感帐户
- 3.人际关系的六种状态

#### **八、修炼五：知己解彼**

- 1.沟通的信任与防卫模型
- 2.品格-情感-理性的沟通过程
- 3.自我意识决定沟通
- 4.同理心倾听
- 5.典型的沟通弊病

#### **九、修炼六：统合综效**

- 1.观摩录像
- 2.敞开胸怀、博采众议
- 3.尊重差异
- 4.开辟第三条路
- 5.化阻力为助力

#### **十、修炼七：不断更新**

- 1.生理更新
- 2.心智更新
- 3.心灵更新
- 4.社交/情感更新