

《效能革命：从个人卓越到组织协同》

高效能人士的七个习惯

主讲：李瑜 Kimi 老师

【课程背景】

在当今快速变化且充满挑战的 VUCA 时代，个人与组织都渴望提升效能以应对压力、实现突破。然而，在目前的组织与个人发展中，存在着以下普遍且急需解决的核心痛点：

- 如何积极主动，创造更多工作创新可能性、人际关系可能性，职业生涯可能性？
- 如何以终为始，清晰个人愿景，对齐组织目标，并在日常中践行？
- 如何运用时间管理工具，提升个人效能，告别无效忙碌？
- 如何减少人际内耗，提升组织凝聚力和协同力？
- 如何激发集体智慧，用创新提升市场响应能力？
- 如何避免集体懈怠，保障个人与组织持续战力与活力？

本课程源于柯维博士的《高效能人士的七个习惯》，它是全球公认的个人和组织效能提升的经典框架，其本质是由内而外的习惯重塑，帮助人们从依赖到独立，再到互赖，最终实现全面成功。本课程已被众多世界 500 强企业作为员工成长的必修课，它不仅关注个人成功，更着眼于团队协作和组织效能的提升，通过系统性的训练和实操，引导学员实现思维模式和行为模式的转变，为企业发展注入持续动力

【课程收益】

- 掌握积极主动的心态，运用 ABC 情绪理论扩大个人影响圈，成为转型人
- 践行以终为始的原则，学会制定个人使命宣言和清晰目标，实现自我领导
- 运用要事第一的时间管理方法，掌握时间管理四象限法则，有效活在第二象限
- 建立双赢思维的人际观念，理解人际交往的六种模式，改善合作关系
- 提升知彼解己的沟通技巧，学会同理心倾听，避开沟通陷阱，实现顺畅沟通
- 实现统合综效的创造性合作，尊重差异，寻求第三变通方案，提升团队合力
- 制定不断更新自我提升计划，从身体、心智、精神、社交/情感四个维度实现均衡发展

【课程对象】

各级管理者、高潜员工、期望提升个人效能的专业人士

【课程时间】

1 天 (6 小时/天)

【课程大纲】

一、导入篇：如何理解效能原则与习惯养成？

1. 效能的基本原则

- 效率 vs 效能：产出与产能的平衡
- 由内而外：思维转变是行为改变的基础

分享：下金蛋的鹅

2. 习惯养成的模型

- 知行合一的关键：观-为-得模型
- 思维定势突破：火鸡思维
- 持续成熟模式图：依赖→独立→互赖

互动：分享一个你希望改变的低效能习惯及其带来的困扰

二、个人成功：如何从依赖到独立？

1. 习惯一：积极主动——个人愿景的原则

- 人类四项独特天赋：自我意识、想象力、良知、独立意志
- ABC 情绪理论：A（事件）→B（信念/看法）→C（结果）
- 使用主动积极的语言：负转正及换框思维
- 关注圈 vs 影响圈：专注于你能影响的事情

活动：分辨关注圈和影响圈

2. 习惯二：以终为始——自我领导的原则

- 两次创造：心智创造和实际创造
- 目标对齐：组织目标和个人目标
- 个人使命宣言：定义人生的方向和原则

活动：撰写个人使命宣言

3. 习惯三：要事第一——自我管理的原则

- 时间管理工具：时间管理四象限
- 抓住最重要的事务：帕累托原则（80/20 法则）
- 敢于放弃：猴子的故事

练习：重新制定个人周计划

三、公众成功：如何从独立到互赖？

1. 习惯四：双赢思维——人际领导的原则

- 情感账户：人际关系的存款与取款
- 保持富足心态：把饼做大

- 人际交往的六种模式：赢/输、输/赢、双赢、双输、独赢、不合作
- 双赢思维：利人利己，不仅仅考虑现在还要考虑未来

活动：“红黑游戏”深刻体验竞争与合作的利弊，理解双赢的必要性

2.习惯五：知彼解己——同理心沟通的原则

- 倾听的五个层次：忽视→假装→选择性→自传式→同理心倾听
- 同理心倾听：站在对方的立场理解对方，先诊断后开方
- 需求他人理解：发言权杖

演练：“深度倾听”练习

3.习惯六：统合综效——创造性合作的原则

- 珍视差异：1+1>2 的精髓
- 需求第三方案：融合所有人的智慧

活动：孤岛求生

4.习惯七：不断更新——自我更新的原则

- 身体（生理）：健康饮食、充足睡眠、定期运动
- 心智（智力）：持续学习、阅读、写作、规划
- 精神（心灵）：冥想、自然连接、价值服务
- 社交/情感：增进人际关系、移情交流、内在安全感

视频：《鹰的重生》片段，感受自我革新的勇气

四、课程总结与行动规划

1. 课程总结：

- 七个习惯的整合与互动关系回顾

2.行动规划：

➤ 绘制“学习成果树”：小组共同绘制，将所学知识、技能、感悟贴在“树”上，形成可视化成果

➤ 承诺与闭环：学员签署《高效能行动承诺书》，建立课后学习小组，鼓励持续践行与交流。

颁奖：优秀分享团队颁奖